سلسلة حول الزواج

العلاقة الزوجية دون مصاعب ... كيف؟



عايدة أحمد الرواجبة

المكتبة الثقافية

سلسلة حول الزواج

العِلاقة الزَّوجيَّة دون مَصاعِب... كَيْف؟

إعداد: عايدة أحمد الرواجبة

المكتبة الثقافية
بيروت

الطبعة الثانية
٢٠٠٣ م.

الزواج هو النظام الأمثل الذي توصلت إليه الإنسانية لتنظيم العلاقة بين الجنسين. . . وهو يعني تكوين أسرة وإنجاب أطفال، ولكنه يعني كذلك تهيئة جو الهناء والسعادة أمام المرأة والرجل، حتى يتقدم المجتمع ويسعد البشر. . .

ولكن كيف يمكن للزواج أن يحقق النجاح المنشود، ويخلق الأسرة السعيدة المطمئنة؟

هذا هو السؤال الذي حيّر الباحثين والأخصائيين في شتى المجالات. ومن هنا كانت أهمية وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية الناجحة والسعيدة، الأمر الذي دفعني إلى إعداد مجموعة من الكتب تتناول الحياة الزوجية بآدابها وسلوكها ومفاهيمها، الخاطئة والصائبة؛ كما تتناول الظروف التي يجب أن تتوفَّر في كلا الزوجين وصولاً إلى تأمين سعادة يسعَى إليها كلُّ إنسان.

ولا عجب في سعيي هذا؛ فقد قالت الحكمة قديماً: «أعطِني عائلة سعيدة أُعطِك وطناً أسعد». وفي سبيل خلق إنسانٍ جدير بهذه السعادة كانت هذه المجموعة، والله الموفق.

عايدة أحمد الرواجبة

كيف أصارح زوجي؟

المشاحنات هي أسوأ جو لممارسة الجنس. وعلى الزوجة أن تبادر هي دائماً بتمهيد الود واجتذاب الرجل.

هناك أمور ثابتة لا تتغيَّر، بالرغم ممَّا نشاهده من الحرية الجديدة في السينما، وما نطالعه من وضوح ومباشرة في الكتب، ومن صراحة في الصحف والمجلات. ولعلَّ أشد هذه الأمور أهمية وحيوية هو خجل المرأة الطبيعي عند خوض الحديث في الجنس.

وإذا كان حقاً أن الحفلات الاجتماعية تحفل بالحديث عن الجنس، فإن هذه الأحاديث لا تعدو أن تكون ثرثرة لا طائل من ورائها، أو حديثاً وروايات، أو بالأحرى مباراة اجتماعية فحسب.

والحق أننا، بالمقابل، نادراً ما نقع على صديقتين عريقتين في الصداقة، اجتمعتا على حديث صريح عن الشكوك التي تتملَّكهما حول مسائل وقضايا جنسية، وعن المشاكل المعلقة، والأشواق المهملة التي لم تتحقق. بيد أن المشكلة ـ بل ولنقل المأساة ـ هي أن هذا الصمت الذي يلف الجنس، غالباً ما يستمر حتى وراء أبواب الغرف الموصدة. بل إننا لنكتشف، حتى في أشد الزيجات سعادة، زوجات يعتقدن أنهن كنَّ أعمق سعادة لو توفّر لهنّ أن يعبّرن عن قضية أو قضيتين لأزواجهن. (وغني عن البيان أن محورهما الجنس طبعاً). ولكن هذه الأمور لا تجد طريقها إلى اللسان، لأن المرأة لا تعثر على الكلمات المناسبة، ثم هناك الرهبة التي ترسَّخت على مدى سني العمر، وحرص الزوجة على مشاعر زوجها وأحاسيسها، ممَّا يدفع بالكثيرات من الزوجات إلى التزام الصمت.

فما هي، يا تُرى، تلك الأمور التي تعتبر القاسم الأعظم بين الزوجات، والتي تودّ الواحدة منهنّ لو أنها صارحت زوجها بها، واستطاعت هدم الحواجز الخفيَّة بينهما؟ لقد كان لا بدّ من قضاء أوقات طويلة بين فناجين من القهوة، والمناورة مع صديقات قديمات، وأخريات جديدات، لنستطيع العثور على الإجابات عن هذه الأسئلة. وفي هذا السبيل كانت تقطع الأميال في المشي البطيء من النوادي الاجتماعية مع زوجات قديمات العهد

بالزواج، للحصول منهنّ على آرائهنّ الصريحة، بعد الكثير من الإلحاح، وللكشف عمّا يعتمل في قلوبهنّ، كما يتمنين ويشتقن لو استطعن مصارحة أزواجهنّ به، ولو كان ذلك لمساعدة نساء أخريات، بعدما أُكِّد لهنّ الحرص على سرية أسمائهنّ!

ولمّا تبيَّن لنا أن ثمة مشاكل ومواقف تتكرَّر مرة بعد مرة، عمدنا إلى انتقاء سبع زوجات وافقن على الحديث. ولقد آثرنا استخدام الأسماء المستعارة بالطبع، حرصاً منّا على السرية، حسب الاتفاق، باعتبارهنّ نموذجاً للصراحة في التعبير عن المشكلات الشائعة التي تواجه تجارب الحب الزوجي. وبعدئذٍ انتقلنا إلى مناقشة هذه الحالات بعمق مع أخصائية شهيرة بالتحليل النفسي.

ولقد عبرت هذه الأخصائية عن ملاحظاتها العامة بقولها: «بادئ ذي بدء، لا شك في أهمية وضرورة الحوار بين الزوجة وزوجها. بَيْد أنَّ هناك مواقف عديدة لا تتطلَّب من المرأة الكلام حتى ينشأ هذا التواصل. فالأفعال أحياناً، أشدّ وقعاً من الكلمات».

الصراحة والتسامح في العلاقات الزوجية

وعندئذ طرحنا أمام هذه الأخصائية حالة امرأة مضى على زواجها أربعة عشر عاماً. وكنّا قد لاحظنا عنادها وإيثارها الصمت حتى في الحديث معنا. ولكن المرأة لم تستطيع أن تتمالك نفسها في النهاية، إذ انفجرت أشجانها فجأة، وأخذت الكلمات تتدافع من فمها كالسيل الجارف:

«أتمنى لو أني استطعت أن أصارح زوجي بأنَّ ثمّة أوقات لا أشعر فيها بالرغبة في ممارسة الجنس.. إنها تلك الأوقات التي تنشأ فيها بيننا المشاحنات التي لم تسوَّ في الفراش.. أو تلك الأوقات التي ظلّ يتجاهلني فيها طوال الليل، ثم أجده يتوق إلى مضاجعتي... وأكبر ظنّي أن ما أريد أن أصارح به زوجي حقاً، هو أني أريد أن يتوّج الجنس علاقتنا الصميمية في أمور أخرى وسابقة على الجنس ذاته. ومع ذلك فإني ألتزم الصمت، وأترك له حرية التصرّف كما يشاء، أو أعمد إلى التذرّع بالصداع».

وتعلّق المحللة النفسية على هذه الحالة بقولها: «إن هذه المرأة تحسن صنعاً إذا هي ظلّت تلتزم الصمت مع زوجها. والسبب في ذلك أنها لم تستطع خلق الظروف المناسبة. إن أصل المشكلة كما نلاحظ هو تقصيرها في اجتذاب اهتمام الزوج في بداية الليل، فتسمح له بأن يتجاهل أمرها. وبذلك تبدأ العلاقة في التردّي حتى ينشب بينهما الخلاف. ويبدو لنا أنها لا تحاول حتى مجرّد تشجيع زوجها على التودّد إليها في مطلع السهرة، بل إنها لتؤثر دور الشهيدة، فتثير أسباب الشجار، ثم لا تحاول مصالحته، كما ينبغي أن تكون المصالحة... وبعدئذ نراها تترك له حرية التصرّف، أو تتذرَّع بالصداع، حينما يرغب هو في ممارسة الجنس معها».

إن هذه المرأة تعبّر لزوجها عن أمور أخرى مختلفة كل الاختلاف عن موضوع حديثها معنا، بالرغم من صعوبة التعبير لزوجها عن مشاعرها حول مسألة الجنس، ودون أن تتعمَّد ذلك. إنها لتبدو وكأنها لسان الكثيرات من الزوجات، وهو حقهنَّ في المساواة مع الأزواج في بلوغ اللذة الجنسية. ففي حين جرت القاعدة في الماضي على أن ينحصر اهتمام المرأة في بلوغ الرجل ذروة اللذة فحسب، أصبحنا نجد معظم النساء معنيات ببلوغهنّ ذروة اللذة من جانبهنّ كذلك. وكان هذا الموضوع جوهر المخاوف التي تعمل في أعماق امرأة أخرى تقارب (٣٩ سنة)، والتي تكبر زوجها بعدة سنوات:

«كم أودّ لو أني أملك مصارحته، لو كانت لدي الجرأة، بأني إنما كنت أتظاهر بالانفعال والاستجابة في علاقتنا الجنسية. بل إن علاقتنا الجنسية لم تكن تخلف لدي، في معظم الأحيان، سوى خيبة الأمل والإحساس بالمرارة، ولم يكن ما يبدو عليّ من الحرارة والمتعة إلّا تمثيلاً!».

أمّا المحللة النفسية فتقول: «إنها لمسألة خطيرة ودقيقة أن تواجه هذه المرأة زوجها بالحقيقة، وأن تقول له صراحة وبلا مواربة: «لقد كنت أتظاهر معك بالانفعال، أمّا الحقيقة فهي غير ذلك. لذلك أرى أن تتم هذه المصارحة بحضور طبيب أخصائي، وأحد أصحاب السلطة الروحيَّة من ذوي الخبرة والمعرفة لتطويق المضاعفات التي قد تنجم عن صدمة الصراحة والإحساس بالمرارة للخديعة، التي ظلَّ الزوج يعيش معها طوال هذه الفترة الطويلة الماضية».

وبعد، فهناك سبب آخر لكي تنشد هذه المرأة مشورة الأخصائي، ذلك أن المشكلة ستكون غاية في التعقيد حقاً، إذا كانت تنزع تحت إلحاح الضرورة إلى التظاهر بالمتعة. إذ لا بد وأن تطرح هذه المشكلة، في هذه الحالة، الخلل في درجة العلاقة الصميمة بينها وبين زوجها، وكذلك ثقتها به، وفكرتها الخاصة عن نفسها. فقد تعتقد أنها، إذ تتظاهر بالنشوة والمتعة، تصبح أكثر جاذبية وجمالاً وإغراء. وباختصار نقول إننا نرى خطأ في تصوّرها لشخصها، من حيث احترامها لنفسها ولشخص زوجها. إذ يبدو وكأنها تعتقد أن الكذب والحقيقة سواء بسواء. ولكن لا بدّ من وضع حدّ لهذا التظاهر والكذب».

إن الزوجة لتواجه تعقيدات غير متوقعة، إذ ترى زوجها يعاني الفشل في علاقتهما الجنسية لسبب فيزيولوجي، فلا تستطيع مواجهته بالحقيقة من جهة، ولا تملك ألّا تصارحه بها. وهذا أمر مفهوم بالنسبة لأيَّة زوجة لا تريد أن تسبّب لزوجها حرجاً. وهذه رواية امرأة ثالثة، الزوجة التي لا تزال في أوائل الثلاثينات من عمرها، وهي تعبّر لنا عن هذه الحالة:

«أود لو أني أملك أن أقول لزوجي إني مطّلعة على كتب ومجلات تصف حالات

شبيهة بحالته، إذ أعتقد أنه يعاني من مشكلة القذف السريع. وكم أودّ لو أني أملك المقدرة على نصحه باستخدام بعض أساليب العالمين ماسترز وجونسون، أو اللجوء إلى طبيب، أو شيء من هذا القبيل. بَيْد أني أخشى أن يعتقد أنني أحاول الانتقاص من رجولته، أو التعريض بكرامته».

أمّا المحللة فتقول على سبيل النصيحة: «يجدر بالمرأة، إذ يكون لها ما تقوله من الأمور الدقيقة لزوجها، أن تحرص على تهيئة الوضع على نحو مناسب. فلا ينبغي أن تبدأ حديثها بمصارحته بعد الغداء مباشرة، لتقول له إنه يعاني من سرعة القذف. بل الأجدر بها أن تطلب إليه اصطحابها إلى العشاء خارج البيت، أو تقترح عليه النزهة معاً، أو أي شيء غير مألوف يبعدهما عن الأجواء المعتادة، لتطرح عليه ملاحظاتها بلباقة. كما لا يجدر بها أن تبدأ حديثها بتلاوة كل مثالبه: أنت لا تمسح حذاءك عند دخولك البيت.. وأنت لا تنقطع عن الشخير طوال الليل، حتى أني لا أكاد أعرف النوم. وباختصار لا يجدر بالزوجة أن تعدّد كلّ مثالبه، في حين أنها تهدف إلى تغيير أمر واحد فحسب».

تلاحظ محللتنا النفسية أن الإنسان تزداد رهافة سمعه، وينزع هو إلى الإصغاء، وتكون استجابته على أفضل نحو حينما يسمع حديثاً عنه، ومصوغاً بنيَّة طيبة نحوه. فمثلاً لن يشعر الزوج بأيَّة غضاضة، ولن يعتقد أن إهانة قد لحقت برجولته، إذا ما صارحته زوجته بأنه قاصر عن إمتاعها جنسياً، مع حرصها على أن تبدأ الحديث باستعراض فضائله ومواهبه الأخرى التي جعلته يمتلك قلبها. فعندئذ سوف يصغي إليها، ويبدي كل استعداد حسن لاختبار الأساليب الجديدة المبتكرة، أو اللجو إلى أخصائي.

حقاً، إن الحوار والتواصل هما مفتاح العلاقات الإنسانية. ومع ذلك فثمَّة حشود من الأزواج والزوجات الذين ينكرون على أنفسهم المتعة الجنسية، لمجرد إحساسهم بالحرج عند محاولة البدء في الحديث عن مثل هذه الأمور، ليتم التواصل مع الآخر، ليصغي ويتفهَّم من جانبه. فعلى الرغم من ضرورة توفّر اللباقة حتى تجتذب المرأة انتباه زوجها وتفهّمه لما تقول هي ـ هذا إذا كانت تعبّر عن مشاعرها وأحاسيسها حقاً ـ فإن هذا الحديث الصريح كفيل بتعميق العلاقة القائمة بينهما.

فإلى الزوجات الراغبات في مصارحة أزواجهنّ بالقضايا الجنسية، تلخّص المحللة النفسية بعض النصائح والتحذيرات التي من شأنها إفادتهنّ أعظم الفائدة على النحو التالي:

• لتحرص الزوجة على التعبير للزوج عمّا يطيب لها من أساليب في مطارحتها الحب قبل الخوض فيما لا يعجبها من هذه الأساليب!

• لتحذر من وضع شروط للحب!

• لتحرص الزوجة على الشاعرية من طرفها، كأن تهيء له الجو الشاعري الذي تحبه إذا كانت تريد له أن يكون شاعرياً. أي لتكن هي القدوة!

• لتعلم السبيل إلى التصرّف، بدلاً من الكلام. فكم من قبلة قبل الشكوى أزالت بواعثها!

• لتحرص الزوجة على اجتذاب زوجها للحديث عن مخاوفه وهمومه! ولتكن حريصة على تعلّم فن الإصغاء، ولتدرك الوقت المناسب للحصول على مشورة أخصائي، والعثور عليه!

• ولتحذر قبل كل شيء التمثيل والتظاهر في القضايا الجنسية!

توقد الجنس بعد الزواج

فتور العاطفة بعد الزواج أمر أصبح شائعاً في المجتمعات الصناعية، حيث منغّصات الحياة العملية تغرق الحب في أعماق المشاكل، ممّا يجعل المعاشرة الجنسية في تلك المجتمعات حيلاً تتجاهل العاطفة.

وهكذا فإن الجنس يكون ضحيّة الملل والظروف الشاقة في الحياة اليومية المألوفة.

مهما بلغت درجة احتداد العاطفة وتسعّرها بين الخطيبين، فلا مناص من اكتشافهما بعد الزواج بعض فتور في تأجّج تلك العاطفة. قد لا يعني ذلك بحال من الأحوال ضعفاً في الحب بين الزوجين. وكل ما في الأمر أنَّ تطوراً طبيعياً قد حدث في ظروف الحب، وطرق التعبير عنه بصورة أكثر عقلانية وهدوءاً، وبالتالي أدعى للاستمرار والنضج.

والملاحظ أنَّ أشدّ أصناف التبدّل في العاطفة يحدث بين الأزواج في المجتمعات «المتطورة». فهناك يتّخذ التحوّل شكل ظاهرة مقلقة للنساء بصورة خاصة في تلك المجتمعات، حيث يصبح الزوج المحب زوجاً غير مبالٍ. هذا مع العلم أنَّ سبل التعرّف والتفاهم والاختيار الحر لا حدود لها هناك. بل أن النساء والرجال في المجتمعات الغربية لم يعرفوا في تاريخهم قطّ مرحلة كالمرحلة الراهنة، يمارسون فيها كل صنوف الحرية دونما خوف أو حرج.

ما علّة هذا الفتور في العلاقة الجنسية بين الزوجين بعد الزواج، وما هو علاج هذه الحالة؟

لقد أصبح تبلّد المشاعر الجنسية أهم مشكلة من المشاكل التي تعالجها عيادات المعالجة الجنسية. والأدهى من ذلك أنَّ هذه ليست مشكلة أزواج وزوجات قضوا في قفص الزوجية عشرات السنين، وإنما هي مشكلة شباب وشابات في العشرينات والثلاثينات من

العمر، ولم ينقضِ على زواجهم أكثر من عام واحد. أو هذه على الأقل هي مشكلة المجتمع الغربي. فمن السهل، والحالة هذه، معالجة المشكلة على هذا الأساس بالنظر إلى وفرة عدد الحالات من جهة، ولتبصير مجتمعنا الشرقي بالخطورة الاجتماعية التي تحملها في ثناياها هذه الحرية الجنسية المطلقة قبل الزواج وبعده. فلنبدأ من هذه النقطة: أي المشكلة، كما تُرى، من زاوية المجتمع الغربي:

إن هناك تفسيرات عدّة ممكنة لهذه الحالة. منها الأحوال التي يتم بها الزواج، والدور الذي يلعبه الجنس فيها. فقد تبدّلت هذه الأحوال تبدّلاً كبيراً. فالعاطفة عند أبناء الجيل الماضي، رغم تأججها، كانت عفيفة أيضاً. معنى ذلك أن الزوجين بعد الزواج يكتشفان وجود غوامض كثيرة في الحياة الزوجية، واكتشاف كل منها في حدّ ذاته قد يكون متعة من المتع التي تذكي الحياة الزوجية وتغنيها. فالزواج في الجيل الماضي كان ذروة مشحونة بالتوقّعات الجنسية والروائية. أمّا العشق والزواج في هذه الأيام فلم يعودا ذروة ينشدها الزوجان، وإنما صارا ذروة مضادة، لأن كلّ ما بينهما من أسرار وذرى قد هتكت أيّام الخطوبة والغزل الحر المباح.

إغراق الحب في المشاكل

وفضلاً عن ذلك، فإن وجود المنغّصات التي يصادفها الزوج والزوجة في حياتهما العملية كل يوم، كافية لإغراق الحب في أعماق المشاكل، ربما كان الحب بين الزوجين ما يزال على قيد الحياة، ولكنه في المجتمع العصري مصاب بالخلع، فهناك مشاكل المال والعمل ونمط الحياة. والزوجة التي ترغب في الحمل والإنجاب تعتبر العمل الجنسي في ظل هذه الظروف وظيفتها الثانية. فإذا كان الزوج محبًا لزوجته، فإنه أيضاً يعتبر الحمل من الأعمال الإضافية التي يتوجَّب عليه السعي إليها. أي أن الجنس يصبح عملية ميكانيكية خاضعة لاعتبارات الفراغ والإمكانات، ولهذا السبب تسعى الزوجة للحصول على أحدث المطبوعات الجنسية، علّها تهتدي إلى طريقة تزيد بها من إغرائها الجنسي، وتعيد بثّ الحياة في زوجها اللامبالي.

أي أن المعاشرة الجنسية في المجتمعات الآلية الصناعية، تصبح عبارة عن مجموعة من الحيل والصرعات، والمحاولات، تتجاهل معنى العاطفة الحقيقية. ومعنى ذلك أن صفة الديمومة تنزع عن العلاقة الزوجية. في حين أن الزواج يجب ألا ينظر إليه باعتباره علاقة عابرة. وإنما باعتباره المتعة القصوى التي ينبغي أن ينشدها الزوجان معاً.

الخصومة والجنس

وقد ينشأ برود العاطفة بين الزوجين عن كثرة مسبّبات الاحتكاك. لذا فأوّل ما ينبغي

عمله في مثل هذه الحالة هو إزالة تلك المسبّبات، فالعلاقة الزوجية كأية علاقة بين شخصين، لا بد أن تشوبها حالات ينحاز أحدهما فيها إلى رأي معين. والتشبّث بالرأي، كما هو معلوم، يفضي إلى الخلاف.. والخلاف قد يتحوَّل إلى جدل، فخصومة، وغالباً ما كان الجنس هو الضحية. وهنا يكون أكثر الأزواج والزوجات قدرة على تحمّل الظرف الطارئ، وإعلان هدنة تتوقَّف فيها الخصومة. هم أكثرهم حظاً في إمكان تفادي القطيعة وتجديد العلاقة الجنسية. فالزوجان إذا اختلفا في الرأي لم يفقدا الرغبة الجنسية. ولكن نادراً ما تمتّع بالعشرة شريك يعادي شريكه ويعمل على تحطيمه.

وخير طريقة هي اكتشاف العلاقة العاطفية التي تستطيع بفضل كيمياء سحرية ذات تأثير على الشخصية، أن تؤدي مباشرة إلى تحسين الجنس. ومن الناحية المثلى يكون العمل الجنسي هو تتمَّة للذة مشروعة أخرى بين الزوجين يشتركان في التمتّع بها معاً.

وهذا الدافع الذي يدفع الزوجين إلى جعل المتعة الجنسية جزءاً من المتع الأخرى المتبادلة بينهما، هذا الدافع هو الذي يفسر حرص الزوجين المتحابّين المتفاهمين على الإكثار من النزهات والأسفار معاً بعيداً عن هموم المنزل. فالإحساس بالبهجة، والميل إلى اللعب واللهو أثناء السفر أو النزهة، يمكن أن يحلّ محل الملل، والظروف الشاقة، التي قد تمر بالزوجين في حياتهما اليومية المألوفة.

وبطبيعة الحال لا ضرورة أبداً للأسفار البعيدة التي تنقل الزوجين من بلد إلى بلد، أو من قارة إلى قارة، بل تكفي الأسفار والنزهات القريبة، ولا بد في كل الأحوال من ربط العلاقة الجنسية بين الزوجين ربطاً واعياً متعمّداً، بما يستطيعان التمتّع به من مباهج يسيرة قريبة المنال، قادرة على تنشيط الجسم والعقل معاً، ولو كان ذلك سهرة في السينما، أو الخروج معاً للمشي والرياضة، بل وقضاء الأمسية معاً أمام جهاز التلفزيون.

الفراش الزوجي

حاولا جادين أن توجدا حالة من الانتقال البهيج بين الجنس واللاجنس، فمثل هذا العمل كفيل ببناء جسر بين عالم كل يوم ـ عالم العمل والقلق والتعب، وعالم البهجة والاسترخاء ـ وهو العالم الذي يصلح للحياة الجنسية. والفراش الزوجي ينبغي أن يكون آخر فصل من فصول المداعبة واللهو الحياتي البريء. ففي الوقت متّسع لممارسة الجنس بين الزوجين. لذلك يجب أن تسبقه حالة نفسية هادئة تستمر يوماً بكامله، أو سهرة بطولها، مع شعور بالتمهّل والاسترخاء! إذ لا شيء يضعف الرغبة الجنسية مثل الاستعجال.

نصائح

فإذا ما بدا لبعضهم أن هذا القول يوحي بضرورة حدوث طقس من طقوس الغزل،

فهو كذلك حقاً. فالغزل بين الزوجين، حتى قبل الجنس بساعات طويلة، هو الكفيل بإيجاد تلك المرحلة الانتقالية بين الواقع والروائية. والروائية هي الصفة التي كانت تميّز الحياة الجنسية بين أناس الجيل الماضي، ولذلك كانت تلك الحياة أمتع وأبهج من حياة أبناء هذا الجيل، الذي أخذت فيه الروائية تفلت من أيديهم، وتتسرب من بين أصابعهم.

فكيف يمكن الوصول إلى هذه الغاية؟ هنالك تحذيرات لا بد منها هنا:

ـ إيّاك وممارسة الجنس كوسيلة لإطلاق التوتّر الحبيس فقط. ففي هذه الحالة يتحوَّل الجنس إلى عمل آلي فحسب لا تجربة بهيجة. فالجنس ليس علاجاً. وهو إذا ما اتّخذ مجرد علاج لحالة نفسية، أو جسمانية، فقد جماله دون أن تكون فيه قوة العلاج.

ـ لا تمارس الجنس بدافع من اعتبار ضيّق، كأن يكون السبب الوحيد لممارسته هو أنك لم تمارسه منذ يومين أو أسبوعين. لأنه إذا كان الدافع إلى ممارسة الجنس مجرد عاطفة ضعيفة أو بعض عاطفة، أو إذا كان الدافع شيئاً عملياً وحسب، تحوّل الجنس من بهجة إلى وظيفة.

إن الصورة المثالية التي ينظر بها الزوجان إلى بعضهما بعضاً هي كنز غالٍ من أجل استمرار الحب بينهما وتطوره نحو الأفضل. لذلك إذا حاول أحد من الناس، كائناً من كان، أن يحطم هذه الصورة في ذهن الزوج أو الزوجة، ولأي سبب من الأسباب، فإن الغضب والخوف لا بد أن يعرفا طريقهما إلى الحياة الزوجية.

ونوع التجربة الجنسية لا يمكن أن يكون خيراً من المشاعر التي أوحت بها، وأدَّت إلى ممارستها. لذلك فإن التجربة الجنسية لا يمكن إلّا أن تعكس تلك المشاعر. وهكذا فإنّ نسيج الحب الجنسي بين أي زوجين، دائم التبدّل، لأنَّ المشاعر التي توحي به دائمة التبدّل أيضاً، ولا يمكن أن تثبت عند حال. ومع ذلك فإن الجنس، دائماً وبصورة عامة، يعكس نوع وأسلوب الاتحاد الجسدي بين الزوجين. وهكذا فإن الزواج الجاد دائماً لا يمكن عادة أن تحدث فيه ممارسة جنسية عاصفة. ولا ينبغي للزوجة توقّع مثل هذه البهجة العنيفة مع زوج مكفهر على الدوام مهما بالغت في محاولاتها لإحداث تأثير الغواية.

إن الواجب الأساسي أمام أي زوجين، هو العثور على الوسائل الكفيلة بتخطي الهوة القائمة بين عاطفة الحب الهادئ وسورة الجنس، ومحاولة التقريب بين هاتين الحالتين حتى تصبحا شيئاً واحداً. أمّا الوسيلة إلى ذلك فلا تخضع لأية قاعدة. إذ ما يصلح لهذا هنا، لا يصلح لذاك، ولكل شخصين طريقتهما التي لا تنفع إلّا لهما، ولا يستطيع سواهما اتّباعها.

فكيف إذن يتسنَّى للزوجين أن يقوما باكتشافاتهما الخاصة من أجل بناء المعابر الفذة من أجل الانتقال من حالة العاطفة إلى الحالة الجنسية؟ ليبدأا أولاً بالتعرّف إلى الدوافع

العميقة الكامنة وراء نشدانهما الجنس. ما علّة الرغبة الجنسية في هذه اللحظة أو تلك؟ كيف يتجاذب الزوجان؟ ما هي الإشارات الغامضة التي يطلقانها؟ لا داعي للتعبير عن كل ذلك بالألفاظ والكلمات المكررة، فالإشارة قد تكون نظرة عابرة، أو لمسة يسيرة. وعلى الزوجين أن ينمّيا هذه الإشارة ويشجعاها برفق إلى أن تترجم تلك المشاعر الطيبة إلى سياق جنسي.

يتبيَّن من ذلك كله أنه لا فائدة من محاولة الإغواء الصرف. لأن هذه المحاولة لا تنفع كثيراً في العلاقة الزوجية إذا جرِّبت لوحدها.

أهميَّة الجنس في الحياة الزوجية..

ما الذي يطرأ على الرابطة الجنسية بين الرجل والمرأة بعد زواج طويل؟ ذلك هو السؤال الذي غالباً ما يطرحه البعض من دون العثور على جواب شاف.

لقد تبيَّن أنَّ ازدياد نسبة الطلاق قد حمل الكثيرين على الاعتقاد بأن سعداء الحياة الزوجية قد أصبحوا من الأنواع المهدَّدة بالانقراض. ولكن الحقيقة شيء مختلف عن ذلك، إذ إن الذين يستطيعون الحفاظ على ديمومة حياتهم الزوجية، هم أكثر بكثير ممّن يلجؤون إلى الطلاق.

ومن دراسة أجريت مؤخراً على أكثر من مائة وسبعين زوجاً وزوجة، ممّن دامت حياتهم الزوجية خمس عشرة سنة أو أكثر من ذلك، نقتبس ما يلي:

- بالرغم من كل ما قيل أو يقال عن «الثورة الجنسية» خلال العقود القليلة الماضية، وبالرغم من شيوع أدب الجنس في السينما، والتلفزيون، والكتب، والمجلات، فإن العلائق الجنسية ما تزال بالنسبة لمعظم الناس قضية ممعنة في خصوصيّتها. والحياة الجنسية بين الزوجين هي شكل عميق من أشكال المخادنة، وهي تعبير شخصي عن الحب والثقة، يتبادله الزوجان، يكشف للعيان، بدون تحفّظ أو خجل، كلّ المشاعر بين الزوجين. وقليلون هم الأزواج والزوجات الذين يمكن أن يرتاحوا للحديث عن النواحي الجنسية في حياتهم الزوجية. وهؤلاء على حق إذ لا داعي أبداً للحديث عنها.

إن مواقف الناس وطرق معالجتهم للجنس تختلف بالطبع باختلاف الزوجين. فبعض الأزواج يرون أن الجنس جزء حيوي من حياتهم الزوجية، ويتوقّعون استمرار ذلك سنوات طويلة. وقد باحثت إحداهنّ، وهي زوجة انقضى على زواجها حتى الآن ثلاث وثلاثون سنة، بأن صديقة لها داعبتها يوم زواجها قائلة: والآن وقد تزوَّجت، فإنك لن تعودي تمارسين الجنس مع زوجك. وتضيف تلك الزوجة قائلة: غير أن ذلك لم يحدث أبداً. وفي ظني أننا سنستمر نمارس الجنس إلى الأبد.

وفضلاً عن ذلك، فإن حرص المجتمع على التأكيد على أهمية الآداء الجنسي، قد حمل الكثيرين على أن يظنوا بأنفسهم الظنون، ويشكون في كفاءاتهم الجنسية. وذلك لأن المجتمع يميل إلى التطفّل على خصائص العلاقة الجنسية بين الزوجين لمعرفة أدق النواحي المتعلّقة بميول الزوج أو الزوجة جنسياً. وهذا الفضول الذي يصل أحياناً إلى حدّ الهوس، قد يوهم الزوج أو الزوجة بأنهما مقصّران في حق بعضهما، ممَّا يصيبهما فعلاً بالعجز الجنسي، أو عدم الكفاية الجنسية.

يقول خبراء الزواج إنه ما دام العمل الجنسي بين الزوجين متّصفاً بالدفء والحب، فإن الجنس في حدّ ذاته ليس عنصراً أساسياً من عناصر الحياة. فدور الجنس، كما يقول أحد علماء النفس، معروف، ألا وهو تخفيف مشاعر التوتّر وإضفاء البهجة على العلاقة الوثيقة بين الزوجين. والحاجة إلى ممارسة العمل الجنسي لا تعود حاجة جنسية فحسب، بل تصبح حاجة إلى تنعّم الزوج والزوجة ببعضهما. ولا أحد سوى الزوجين بمقدوره أن يضع القوانين اللازمة التي تحقّق وصولهما إلى هذه الغايات. فقد يكون في عرف زوجين أن ممارسة الجنس تكون ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً، وفي عرف آخرين مداعبة تنتهي بالجماع مرة واحدة في الأسبوع أو نحو ذلك. ولا يستطيع أحد من الناس أن يدّعي بأن من يكثر من الجماع يتمتع بحياة جنسية خير من سواه من المقلّين. فهذا المكثر من العمل الجنسي قد يكون عمله آلياً، ومجرد وظيفة جسمانية لا يرافقها كثير من الضلوع العاطفي، في حين أن الزوجين المقلّين يستطيعان الوصول إلى أعماق البهجة الجنسية.

والسلوك الجنسي لا يختلف فقط بين زوجين وزوجين آخرين، بل إنه يختلف أيضاً بين نفس الزوجين على امتداد سنوات العمر. فذرى الرغبة الجنسية وأعماق حضيضها تتبدَّل عند نفس الزوجين باستمرار. فولادة طفل مثلاً كثيراً ما تكون بدء فترة من النشاط الجنسي القليل نسبياً. ومن ناحية أخرى عندما يكبر الأبناء والبنات ويغادرون منزل ذويهم، فإن كثيراً من النساء يصبحن أسرع استثارة وأشد رغبة في الجنس بالقياس إلى فترة الزواج المبكر. أمَّا بالنسبة لكثير من الأزواج، فالأمر مختلف، فهذه الفترة من حياتهم الجنسية تمتاز بانخفاض الرغبة الجنسية. فالرجال في الأربعينات أو الخمسينات من أعمارهم تتباطأ لديهم عملية الانتصاب بالقياس إلى أيام شبابهم، كما أنهم يجدون صعوبة في الاحتفاظ بحالة الانتصاب.

وهنالك عدد متزايد من النساء المتزوجات منذ زمن بعيد يشكين مرّ الشكوى من انصراف أزواجهن عن الجنس، في الوقت الذي تتأجج فيه رغبتهنّ، وأن قدرة أزواجهن على ممارسة الجنس قد خبت.

والواقع أن الرجال والنساء يستطيعون الاحتفاظ بحياة جنسية نشطة فاعلة حتى سن

متأخرة. والرجل الذي يتذرَّع بكبر السن لتبرير ضعف شهيته الجنسية، إنما يخدع زوجته ونفسه. إذ لا تنقصه الطاقة الجنسية، وإنما ينقصه الشعور بقوة الجنس. وما أكثر الرجال الكسالى جنسياً في فراش الزوجية، الذين لا تزايلهم الشهوة الجنسية طوال النهار بعيداً عن المنزل. فمثل هذا الضرب من الرجال لا يعود فارساً جنسياً لسبب واحد، هو أن زوجته قد أخذت تجهر برغبتها بالجنس. وإذا فقد هذا الدور فقد رغبته بممارسة الجنس معها.

إن صعود وهبوط الحيوية الجنسية يستمران عند الزوجين طوال سنوات زواجهما. وهذا شيء طبيعي عادي. والزوجان في بواكير سنوات حياتهما الزوجية، قد يقلقهما انخفاض الرغبة الجنسية لديهما. ولكنهما لا يلبثان أن يدركا أن هناك فترات زيادة وفترات نقصان، وأن فترات الاندفاع الجنسي لا بد أن تعقب فترات الجفاف، وأن ذلك يؤدي إلى تمتين الرابطة الجنسية بينهما.

ولكن هل لا بد من استمرار الألفة الوثقى، أو المخادنة بين الزوجين طوال فترة حياتهما الزوجية؟ في كثير من الأحيان يكون الجواب نفياً. إذ إن للسن أحكامها. ولا بد لأحد الزوجين أن يفقد شيئاً من حماسته للجنس بسبب عامل السن، أو أنهما قد ينقطعان عن ممارسته مدة من الزمن بناء على اتفاق بينهما لا يبوحان به. ومثل هذا التدبير قد يسبّب تعاسة بعض الأزواج، في حين أن أزواجاً آخرين ينعمون بالشراكة بدلاً من الاتحاد الجنسي، ويحبّذون قضاء النهار بطوله وكأنهما زميلان يعيشان تحت سقف واحد. وعلى كل حال، فليس هذا حال جميع الأزواج والزوجات، فهناك من يظل محتفظاً برغبته الجنسية وقوته إلى سن متأخرة.

وبالرغم من المشاكل المرتبطة بالشيخوخة وتوثّق العلاقة، فإن أحداً لم ينكر قط بأن المتعة الجنسية تزداد مع الأيام. وقد تحدث الكثيرون عن تعمّق في الرغبة، وزيادة في الإحساس بين الزوجين، وقدرة على الثقة، واستعداد للصراحة في القول، وانعدام في التردّد للإفصاح عن رغباتهما الجنسية. وقد قالت سيدة في الستين من عمرها: لو خيِّرت بين الجنس وأنا شابة والجنس في عمري هذا لاخترت الأخير.

فالجنس متى تقدَّم بالإنسان العمر يتباطأ إيقاعه ويصبح أسهل. ويحدث لدى المرء في السن المتأخرة شعور بمزيد من الحرية ومعرفة الشخص الآخر، حرية تجعل الإنسان قادراً على البوح بما يريد وما يحب.

لقد تحدَّث جميع الأزواج والزوجات الذين تم استجوابهم عن البدايات الصعبة التي صادفتهم في حياتهم الزوجية، فقالت إحداهن إنها لم تبدأ بالاستمتاع بالجنس قبل انقضاء فترة طويلة. وقالت إنها كانت تشعر بأن زوجها راغب في استمتاعها معه، لولا أن الجنس

قديماً كان محاطاً بأفكار خاطئة تصفه بعدم النظافة. وهكذا فإن النساء كنّ يستسلمن إلى أزواجهنَّ دونما تفكير بحقهنّ في الاستمتاع. وقالت هذه السيدة إنها لم تأخذ في الاستمتاع بالجنس قبل أن تلد طفلهما الثالث، وبعدئذ أخذت تسترخي وتبتهج.

وقال أحد الأزواج، وهو في الستينات من العمر، إن الكثيرات يفترضن تمتّع الزوج بالخبرة الجنسية عند الزواج. ولكن الحقيقة تخالف ذلك في كثير من الأحيان. وكان ذلك صعباً في أول الأمر، لأن زوجتي لم تكن تعرف شيئاً عن هذا الأمر. لذلك فإنها كانت تبدي التردّد. وربما كان ذلك راجعاً إلى توقّعها قدرتي على بذل أكثر ممّا بذلت. لذلك فقد كان عليَّ أن أترجم الشارات الصغيرة التي كانت تطلقها كلما رغبت بالجنس، كأن تسير نحوي وتطوق خصري بذارعها قائلة: هل ترغب بمشاهدة التلفزيون حتى نهاية البرنامج كله؟

وإلى جانب الآثار السلبية التي أحدثها الانفجار الجنسي في الستينات والسبعينات، ومع التأكيد الأكبر الذي وضع على الأداء الجنسي، كانت هنالك بعض الآثار الإيجابية. وصار بإمكان كثير من الأزواج والزوجات، بسبب الانفتاح الذي حدث على الأساليب الجنسية والاهتمام الكبير بها، تجربة وسائل جديدة لمماسة الجنس، والتخلي عن الضوابط القديمة للعمل الجنسي. والنساء اللواتي كنّ يصبن بالهلع لدى خطور الأفكار الجنسية ببالهنّ، صرن يدركن أن تلك الأفكار لم تكن سوى حوافز طبيعية للاستزادة من العمل الجنسي.

وإذا كان عامل الزمن يؤدي إلى إضعاف عنصر الجدة في الاكتشاف، إلَّا أنه يقوي الاكتشافات ذاتها ـ الاكتشافات الشاملة الغامضة، والفهم الهادئ الذي يحرزه كل شريك بجسد شريكه وروحه.

وبمرور السنوات يزداد شعور الزوجين بالهدوء والراحة بسبب ميلهما إلى المداعبة دونما خوف من إهانة الطرف الآخر.

لقد أكَّد كل الأزواج والزوجات، الذين تمَّت مقابلتهم في سلسلة اللقاءات، أن الجنس في نظرهم هو عبارة عن جزء طبيعي وهام من الحياة الزوجية. ولكن أحداً منهم لم يصف الجنس بأنه لبّ الزواج ونواته أيًا تكن درجة تقديره له.

وأخيراً، فإن الأزواج والزوجات الذين خبروا الزوجية أمداً طويلاً، تتراكم عندهم العلائق الكافية التي تربطهم ببعضهم البعض، ويصبح لديهم من التاريخ والحب والدعم والطمأنينة ما يجعلهم راضين بأية نقائص إذا كان العمل الجنسي غير متمتع بالكمال، مثل قدرتهم على استمرار الحياة مع بعضهم حتى مع وجود خصومات لم تحل في مواضع أخرى من حياتهم الزوجية. فالزواج نفسه أهم لديهم من مجموع الأجزاء التي يتكوَّن منها.

الجنس... والإخلاص الزوجي

الإخلاص الزوجي، شأنه شأن كل علاقة بشرية، معناه السعي نحو ديمومة الحياة الزوجية، ونحو حب لا يمكن أن تكون له نهاية. إنه التزام أبدي، يرتبط به الزوجان، بأن يسعيا إلى أن يظلا في شوق دائم إلى بعضهما البعض، وأن لا يدخرا جهداً في الاحتفاظ بتصميمهما على إبقاء علاقتهما ببعضهما راسخة، بغض النظر عن المصاعب التي قد تنشأ بينهما.

إلا أن ذلك لا يحتمل أن يتحقّق بين الزوج والزوجة بدون التزام قوي لزيادة البهجة الجنسية بينهما.

فالإخلاص الجنسي بين الزوجين إذن يعني إثراء العلاقة الجنسية بينهما، بغض النظر عن المصاعب التي قد تنشأ في علاقتهما. والمحب المخلص هو الذي يلزم نفسه بتطوير كفاءاته الجنسية، مع ملاحظة ردود الفعل لدى شريكه، ويسعى على الدوام لتحسين وسائله لجلب البهجة إلى الآخر. وهذا يتطلب تطوير القدرة على الترفق مع الإثارة.

والإنسان لا يخلق متمتعاً بمثل هذه الصفات، فهذه تأتي عن طريق التمرين والمثابرة، وهذا لا شك معناه التجربة والوقوع في الخطأ مرة بعد مرة.

والمحب المخلص يسعى لأن يقود شريكه، ويوجّهه، ويصحّحه، ويمضي معه نحو تقوية التقدير الذاتي لشخصه بدلاً من إضعافه. وهذا يتطلب رقّة، ولباقة، وتعقّلاً، ودقّة التعبير.

وقد لا تكون هذه مهمة سهلة إذا كان الشخص الآخر حساساً، قليل الدراية بأمور الحب، ومع ذلك فما لم يلتزم الزوجان بمساعدة بعضهما البعض على تطوير مهارات كهذه، فقد يقعان في كثير من المشاكل.

والوفاء الجنسي يتطلب أيضاً أن يفهم كل واحد من الزوجين النواحي الفيزيولوجية في زوجه. وبالنظر إلى أن استجابة الرجل الجنسية أوضح من استجابة الزوجة، فقد تشعر الزوجة أنها قد فهمت هذه النواحي الفيزيولوجية فهماً كافياً، وأنه لم تعد بها حاجة إلى زيادة هذا الفهم.

ولكن جسم الزوج لا يقل عن جسم الزوجة حساً واستجابة، فإذا شعر الزوجان أنه ليست هناك حاجة للاستزادة من معرفتهما بأمور الزوج الآخر، كان معنى ذلك أن علاقتهما الجنسية تتعرّض لمشلكة.

إن لين الجانب شيء أساسي للوفاء. والناس جميعاً، رجالاً كانوا أم نساء، يشعرون بالهشاشة والانكشاف وعدم اليقين، وبالتالي فليست هناك علائق بشرية لا تتحسّن وتتوثّق إذا كان لين الجانب سندها.

والمحبون يعرفون أن الرقة في المخدع أو سواه لها تأثير كبير على الناحية الجنسية، فقبلة أو لمسة باليد أو عمل مثير، أقوى من كل الأعمال البهلوانية العنيفة التي يمارسها الرجل، والتي تكون خالية من كل مظاهر الرفق واللين.

فإذا كان الفراش الزوجي خالياً من الرقة ولين الجانب، فإنّ العلاقة الجنسية بين الزوجين قد تصبح مملّة متباعدة.

والوفاء الجنسي بين الزوجين يعني أن يعمل الزوجان على خلق عاشق لا يقاوم، من زوج لا يعدو كونه شريكاً بشرياً فحسب، وما لم تكن الزوجة مقتنعة بأن المعاشرة الجنسية ليست أمراً يتم لإرضاء حاجاته فحسب، وإنما بدافع من فتنتها هي أيضاً، فإنها لا تكون شريكاً تاماً، وعندها يصبح الجنس بين الزوجين شيئاً مملاً.

والزوجة المخلصة تعلم أيضاً أن زوجها يفقد صفاته وكفاءته ما لم تجعله مدركاً بأنها عاجزة عن تفادي الإحساس بأنها قد ذابت في حضوره، وأنها تواقة إليه، وأنها شريك رائع في الفراش.

وعندها، وعندها فقط، يشعر الزوج بقدر كافٍ من الاعتداد بالنفس، الذي يمكّنه من أداء وظيفته على النحو الأكمل، ويجلب لها أقصى درجات البهجة.

والمعاشرة الجنسية تتطلب أيضاً عنصراً أساسياً لا مناص منه، وهو أن يتعلم الزوج أو الزوجة تجاوز الهنات السابقة، ويختار أن ينظر إلى ما هو واقع، وإلى ما هو جذاب ومثير. أما إذا ظل متخيراً للصفات التي يجب التركيز عليها، وهي الصفات الناشئة عن الأخطاء والبدايات المضحكة التافهة، فإن الجانب الآخر لا بد أن ينكمش ويرتد إلى قوقعته.

فالإخلاص الزوجي يتطلب أن يلزم الزوجان نفسيهما بألا ينتظرا أن يكون الطرف الآخر هو البادئ في إصلاح البعاد والافتراق، وعدم صدّ ذلك الطرف، ورفض مبادرته إذا كان هو البادئ. وهذا يعني أنه إذا استيقظت الزوجة من نومها مذعورة في منتصف الليل بسبب كابوس مزعج، وكانت تشعر بأنها وحيدة خائفة ضائعة، فعليها أن تطلب عون زوجها بلا تردد. كذلك فإن الإخلاص الزوجي يعني ألا يتردّد الزوج بعد يوم من العمل الشاق، المليء بأسباب الإحباط والضيق، في أن يوحي لزوجته إيحاءات صامتة، تفهم منها في أنه يريد أن يعوض متاعب النهار بمباهج القرب منها.

ومن الإخلال بالوفاء الزوجي، أن يتردّد الزوجان في مثل هذه الحالة في التوجه إلى الجانب الآخر طلباً للعزاء، والراحة، والبهجة، لأن الزوجين في مثل هذه الحالة يقولان بلسان فصيح أنهما لا يريدان أن يتشاطرا مشاعر الضعف، والاستنكاف عن طلب العون في مثل هذه الحالة معناه المضي في تدمير علاقة أصابها الفتور.

أما اللجوء إلى الشريك الآخر عند الحاجة وطلب العون منه، فإنه قيام الفرصة المؤاتية تماماً لرأب ما يكون قد انصدع، وطلب كهذا يتيح الفرصة لنمو حب جديد، وبهجة شخصية جديدة.

إن السعي من أجل إخلاص زوجي صحيح أمر يتطلب جهداً صادقاً، وسعياً حثيثاً، ولكنه أيضاً سعي طافح بالمسرات، إذ إنه عندما يسعى الزوجان إلى إنماء علاقتهما الجنسية المشتركة، فإن أحوالهما النفسية أيضاً يطرأ عليها التحسّن.

وحقيقة أن جهديهما إذا تكاتفا لتحقيق هذا الهدف، يجعلهما أقدر على إعطاء البهجة وأخذها. وأن حبهما لبعضهما يزداد، وعندها يتحقق الوفاء الزوجي، ويدرك الزوج المحب أن شريك حياته أحب إلى قلبه من سائر الناس، لأن الجهد الذي بذلاه من أجل التوصل إلى هذه النتيجة، هو جهد صادق، اقتضى متاعب جمّة، حتى نضج الحب بين الزوجين إلى هذا الحد.

وجود الطفل وتأثيره على الحياة الجنسية

قد تكون ولادة الطفل نقطة التوتر في الحياة الجنسية للزوجين، فبعد الولادة يبدأ كثير من الأزواج والزوجات في مواجهة بعض المصاعب الجنسية. هذه المصاعب على كل حال لم تأت بصورة مفاجئة مع ولادة الطفل، ولكن إذا ظن الزوجان أن مشاكلهما قد بدأت منذ مجيء الطفل، فإن هذا الظن يكون نذير شر للطفل نفسه.

لكن الواقع أن المسؤولية الجديدة هي التي تحدث آثارها على الحياة الزوجية عموماً.

تأتي اللحظة الحاسمة في هذا التحول عندما تغادر الأم المستشفى بعد الولادة. إنها تترك وراءها الشعور بالأمان الذي يوفره المستشفى لها، وتنتهي علاقة المريضة بالطبيب، ويبدأ الوالدان في الشعور منذ تلك اللحظة بأن عليهما وحدهما أن يتحملا مسؤولية تعلم الأشياء الواضحة حول العناية بالوافد الجديد.

الأمور الواضحة سهلة الاستيعاب ـ كيفية تهيئة الرضعات، والمقادير، وتغيير المناشف، وتغسيل الطفل. إلا أن التحديات اللاواعية أمر مختلف. فالوالدان يحرصان على ألا يفسدا تربية الطفل، وعلى تلقينه عادات معينة، كما يحرصان على تلبية حاجات الطفل التي لا تنتهي.

الطفل الجديد ليس زائراً، وإنما هو عضو دائم في الأسرة. ويجد الوالدان أنهما قد تحملا عبئاً إضافياً ومسؤولية جديدة. فالطفل لا بد أن يتطلب مقداراً معيناً من طاقات الوالدين.

ومع أن رعاية الطفل هي مسؤولية مشتركة، فإن الأحكام الدينية والاجتماعية والثقافية تقضي بأن تكون المسؤولية ملقاة بصفة رئيسية على عاتق الأم. ومن جهة أخرى فإن نفس الأحكام تفرض على الأب مسؤوليات أخرى، وهي الكسب، لا سيما إذا وجدت الأم نفسها بعد الولادة مضطرة لأن تلازم المنزل أسابيع، أو أشهراً، أو أكثر من ذلك.

وهذا الضغط على الأب هو من الأمور التي يستطيع مواجهتها عن طريق زيادة قوته على الكسب، بأن يزيد من طاقته على العمل، والعثور على مهنة إضافية، أو عمل آخر.

إن هذه الضغوط تؤدي في الغالب إلى مشاكل جنسية بين الزوجين. لذلك ينبغي على الوالدين بعد مجيء الطفل، أن يعثرا على طرق جديدة للتخاطب الجنسي غير التي ألفاها في حياة ما قبل الولادة. فالحياة الجنسية في المرحلة الجديدة ينبغي أن تصبح أقرب إلى التبادل الإنساني، ومعبرة عن المشاعر، مشاعر الحب، والتفاني، والاحترام، والتجاوب مع حاجات الشريك الآخر.

إن الزوجين بعد الولادة يصبحان ضحيتين لهذا الضغط الحياتي الشديد. لكن هنالك أشياء معينة لا يستطيع الرجال أن يفعلوها، فهم مثلاً لا يستطيعون فهم تردّد الزوجات في استئناف الحياة الجنسية.

والحقيقة هي أن الزوجة تكون بعد الولادة قد خرجت منذ وقت قصير من آلام الوضع، لذلك فإن جسمها لا يكون قد استكمل بعد تكيّفه مع الحياة الجديدة. فإذا تخاطب الزوجان وتفاهما، أدركت الزوجة أن زوجها ليس أنانياً عندما يضغط في طلب الجنس، وأدرك الزوج أن زوجته لا ترفضه عندما تتردّد في الاستجابة لطلبه.

إن عملية تربية الطفل هي عملية مشتركة بين الزوجين. وانقطاع الحياة الجنسية بعد الولادة يمكن أن تعكس انقطاع هذه المشاركة. فعملية الترابط والالتصاق بين الأم ووليدها هي عملية مهمة أيضاً بين الأم وزوجها. وكما أن الطفل يلاقي شيئاً من الراحة عن طريق الملامسة والدفء والقبول، فالوالدان أيضاً يحتاجان إلى نفس المشاعر من بعضهما.

من أولى البوادر التي كثيراً ما تظهر دالة على مشاكل ما بعد الولادة، أن الأم الجديدة تشكو من أنها ما تزال في مرحلة تمالك الروع بعد عملية الولادة الشاقة. وبعض الأمهات يلدن بالعملية القيصرية، وبعضهنّ يكنّ قد عانين طلقاً طويلاً.

وهذا الشعور بالألم هو شعور حقيقي. وكثيراً ما يكون ردّ فعل المرأة في مثل هذه الحالة رداً سلبياً على كل بادرة يبديها الزوج، ولو كانت لمسة حنان. والزوج من ناحيته يكون متشوقاً إلى استعادة حياته العادية مع زوجته. إنه يريد فراشاً هادئاً معها، بينما يغط الطفل في نوم هادئ.

أما مشاعر الغضب والرفض فلا تزول إلا إذا فُهمت فهماً صحيحاً. لذلك يجب الإفصاح عنها ومعالجتها. فإذا لم يتم ذلك، فإن الزوج قد يحتفظ بغضبه ويلوم زوجته. وتمر الأيام وتسترد الزوجة هدوء نفسها، وقد تطلب منه أن يشاركها الفراش، وعندها تحين ساعة المقابلة بالمثل يتجاهلها كما تجاهلته منذ أيام، ويقابلها بالرفض كما قابلته.

وهنا تبدأ المشاكل الجنسية، كأن يصاب الرجل ببعض الآفات العضوية، التي تؤثر على سلامة علاقته الجنسية مع زوجته، وعندها يوجّه الزوجان اللوم إلى الطفل.

لذلك فإن من الأهمية بمكان ألا يحاول الزوجان استئناف علاقتهما الجنسية بعد الولادة قبل أن يفهما عواطف بعضهما البعض. والتباعد بين الزوجين بهذه الطريقة يؤثر على الطفل أيضاً، فهو أيضاً لديه شعور غريزي بنوع اللمس الذي يلقاه من والديه. فإذا كانت هناك مشاكل بينهما، أحسّ بها، وهكذا فإن المشاكل تعظم وتصيب الأسرة جميعاً.

واضطراب الحياة الجنسية بين الزوجين معناه أن العلاقة بينهما تضطرب كلها، لا عادة ما أو وظيفة. فللجنس غرض آخر بعد غرض الإنجاب هو البهجة، والبهجة الجنسية شيء متوفر لجميع الناس في ظل الحياة الزوجية.

إن المشاكل الجنسية بعد الولادة هي مشاكل عامة. فأثناء الحمل يتولد في نفس المرأة شعور بذلك التغيّر في جسمها. ولا يتركها هذا الشعور عقب الوضع مباشرة، وإنما يلازمها حيناً من الوقت.

وهنالك إحساس، يقال له انقباض ما بعد الولادة، يصيب بعض الأمهات اللواتي يفاجأن بذلك التغيير الكبير في حياتهن بعد الوضع. وهذا الإحساس كثيراً ما يكون عائقاً في طريق السعادة الجنسية عند الزوجين. فإذا كانت الأم في الغالب هي ضحية هذا الإحساس، فإن انقباض ما بعد الولادة يصيب الزوجين معاً. فقد ينقبض الزوجان إذا وجدا أن مجيء العضو الجديد إلى الأسرة لم يكن محققاً لما كان يؤملانه.

إن الرجل قد يصبح أرقّ حساً، وأقرب إلى الشعور بالمهانة، إذا أبدت زوجته أي اعتذار. لكن إذا فهم الرجل والمرأة طبيعة الولادة، والبهجة التي يمكن أن تسببها لكليهما، كانا أقرب إلى التقليل من سوء التفاهم الذي قد ينشأ بينهما بعد الولادة، ويمكن أن يتصاعد بسهولة حتى يسبّب مشاكل جنسية وزوجية خطيرة.

الجفوة الجنسية بين الزوجين

يخيّل للكثيرين، ذكوراً وإناثاً، أن جذوة الحب بين الزوجين ذاتية الاتقاد. والحقيقة

هي أنه حتى نار الحب الزوجي السعيد في حاجة دائمة إلى ما يذكيها وإلا خبت وصارت رماداً.

إن معالجتنا لا تتناول قط الجفوة الناجمة عن خصومة بين الزوجين كما قد يوحي عنوان هذا الموضوع، وإنما هي مقتصرة على ناحية أخرى تماماً، هي، إلى الناحية النفسية ذات العلاقة بالحب الزوجي، أقرب منها إلى الناحية الجسدية. إذ إن دوافع الجفوة هنا قد لا تكون حسّية، ولكنها جفوة على كل حال تحتاج إلى كثير من الفهم، والجهد، والصبر، وذلك إلى أن تتبدّد الأزمة التي قد تهبط على البيت السعيد دون سابق إنذار، فتقلب سعادته إلى شك وحيرة. فقد يعيش الزوجان ناعمين بحبهما في ظل زواج هانئ إلى أن تحدث في البيت كارثة طبيعية مثلاً. ومع أن كارثة كهذه لا بد أن تزيد من تقارب الزوجين، وقوة ترابطهما عاطفياً. ولكن إلى جانب هذا الترابط العاطفي، قد تصبح الجفوة الجنسية التامة في مثل هذه الحالة، نتيجة حتمية أخرى. والعجيب في الأمر أن قوة الالتصاق العاطفي هنا، تصبح ذاتها علّة الجفوة الجنسية.

إن الخوف من المخادنة، أو توثق الألفة (Intimacy) هو أحد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى تفكك الروابط الجنسية في علائق الحب السعيدة.

فهناك منطقة أو حدّ معين في العلاقة بين الرجل والمرأة لا يعرفها الكثيرون، وهذا قول لا ينطبق على العلاقة الحميمة التي تذوب فيها الفروق تماماً، هي منطقة «الفضاء العاطفي»، التي يشعر الكثيرون أنه لا بد من وجودها، وأنه لا داعي لتخطّيها، ولو كان ذلك بدافع من المخادنة.

والأغرب من ذلك أنه عندما تتسع حدود مثل هذه «المنطقة العازلة» قليلاً، يضج الزوج أو الزوجة، ويحاولان تضييق حدودها وزيادة الاقتراب بينهما.

يختلف مقدار حاجة كلّ فرد إلى هذه المنطقة العازلة أو الفراغ. فبعض الناس أميل إلى الملاصقة الوثيقة في سائر العلائق، وبعضهم يحب مزيداً من الاتساع في المسافة الفاصلة. ومع أن المخادنة أو توثق الألفة بين الزوجين، تبدو من الرغائب عند الكثيرين، إلا أن ذلك قد يكون مصدر جزع لسواهم لا يعدله إلا الجزع من العمل الجنسي ذاته.

ولا يعني ذلك أن الخوافين من المخادنة، خالون من المشاكل الجنسية. فالأمر على النقيض من ذلك. فالمخادنة إلى الجنس هي كالحب إلى الزواج - أي أنهما بصورة عامة مترادفان يلحقان بعضهما. ومعنى ذلك أنه إذا صار أحد الشريكين، أو كلاهما، يعانيان مشكلة مخادنة، فسرعان ما يصابان أيضاً بمشكلة جنسية مقلقة.

يقول المعالجون الجنسيون الذين انصرفوا إلى معالجة ناحية المشاكل الجنسية الناشئة

عن خوف من المخادنة الوثقى، إن الحياة الجنسية بين اثنين من هذا الصِّنف من الناس، تبدأ بدءاً رائعاً. فالعاطفة بينهما قد تكون مشبوبة في المراحل الأولى من الحب، ولكن ما أن تبلغ العلاقة مستوى معيناً من الالتصاق والالتزام، حتى تولي الرغبة الجنسية. وقد يكون هذا الالتصاق والالتزام بصورة عرض للخطبة، أو الزواج، أو عند وقوع حادثة أسرية تضاعف من الالتصاق الحاصل فعلاً بين زوجين منذ عشرين سنة. وربما ظلت أعراض الخوف محجوبة إلى أن يحدث حمل أو ولادة.

فما هي الوسيلة التي يتذرع بها بعضهم من أجل الانسحاب أو توسيع الثغرة بعض الشيء؟ يكون ذلك بإظهار اللامبالاة الجنسية، وهي إحدى الوسائل. فوقف المشاعر الجنسية ومنعها من الاسترسال، هو طريقة دفاعية ضد التصاق وثيق غير مستحب. وهناك طرق كثيرة يمكن اللجوء إليها عند الإحساس برغبة في إحداث مزيد من التباعد وتوسيع الفراغ، منها النفور الجنسي ـ والعاطفي ـ على المدى البعيد ـ والزوج أو الزوجة اللذان ينتابهما مثل هذا الشعور، يحاولان عزل نفسيهما عن طريق التشاغل، أو ادعاء التعب، أو اللامبالاة إزاء حاجات الطرف الآخر.

وأحياناً يفتعل بعضهم الغضب افتعالاً من أجل تبرير الانسحاب. فقد يكون كل شيء على ما يرام في العلاقة بين زوجين. وبغتة يلاحظ أحدهما، أو كلاهما، تصرفات مزعجة من الطرف الآخر. وفي الحال يمتلئ جوفه غضباً. والواقع أن التوتر المرافق للخوف من التخادن الوثيق هو سبب الغضب. ولكن نادراً ما اكتشف الإنسان هذه العلة بعقله الواعي. وبدلاً من ذلك قد يحس الشخص بشعور غامض بالقلق، أو الاضطراب، يتعاظم حتى يصبح غضباً جامحاً.

فالزوج الكاره لتوثيق علاقته بزوجته، قد يأخذ في انتقاد عاداتها في الإنفاق والتبذير مثلاً. فإذا كانت الزوجة أيضاً قد بلغت هذا الحد من كره توثيق علاقتها بزوجها، فقد تأخذ في مضاعفة نفقاتها تعبيراً عن غضبها، وذلك تعمّداً لزيادة غضبه. وهذه الخصومة الخفية تباعد بينهما أكثر مما ينبغي، لذلك فإنهما لا يلبثان أن يحسا بالوحدة، ويتوقان إلى زيادة التقارب وتقليص فراغ التباعد بينهما. ويتلاقيان من جديد إلى أن يبلغا الحدّ الذي تستأنف فيه دورتهما بين ابتعاد واقتراب، وهكذا دواليك.

وكثيراً ما كانت الخيانة الزوجية إحدى الذرائع النامّة عن وجود مشاكل من هذا النوع.

وهناك أزواج يستعينون على مشكلة الود الوثيق بجعل الإقامة في مدينة أخرى نمطاً دائماً من أنماط الحياة. وهم بذلك قد يبقون على زواج مهلهل لا حظّ له من البقاء إلا بهذه الطريقة.

والأغرب من كلّ ذلك أن بعض ضحايا هذه العلاقة غير الطبيعية، قد يلجأ إلى ممارسة الجنس مع الطرف الآخر، رغبة في إغراق كل المشاعر الأخرى في أتون العمل الجنسي. ولكن هذه الوسيلة قد تجعل الحياة الجنسية هشة بين الزوجين. لأنه إذا لم تتم المعاشرة الجنسية بشكل طبيعي، ولم تتكرر بصورة كافية، فإن الوسيلة الوحيدة للالتصاق الطبيعي بين الزوجين تصبح معرضة للتآكل. فإذا قلّت بينهما اللقاءات الباعثة على الطمأنينة، ولم يعودا يجتمعان كثيراً إلا عند ممارسة الجنس، فإنهما إنما يقدمان على مخاطرة كبيرة. لأن العمل الجنسي ذاته سرعان ما يثور. ولا يجوز للإنسان أن يتخيل أبداً أن العمل الجنسي وحده قادر على علاج كل شيء في العلاقة الزوجية، هذا بالرغم من الدور الكبير الأهمية الذي تؤديه العلاقة الجنسية بين الزوجين.

إن كثيراً من الأزواج والزوجات يرغبون رغبة صادقة في توثيق العلائق العاطفية بينهما، ولكنهم لا يستطيعون. فترى الزوج أو الزوجة يتقاربان إلى الطرف الآخر، ولكنهما لا يلبثان أن يتراجعا. وهما قادران على بلوغ مستوى معين من الالتصاق قبل أن تسيطر عليهما مخاوفهما. وعند بلوغهما هذه النقطة قد يعمدان، بدافع من قلقهما، إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى خلق مزيد من الجفوة العاطفية. وعادة لا يكون أيّ من الزوجين مدركاً للسبب الحقيقي للتوتر بينهما.

وربما كان أعظم مشاكل الزواج ناشئاً عن الحاجات المتضاربة لبلوغ التخادن، أو الألفة الوثقى. فإذا كان أحد الزوجين توّاقاً إلى هذه الألفة، بينما يخاف منها الآخر، تولّد بينهما صراع عاطفي بين جذب وشد. فمن يحب توثيق الألفة نراه دائباً على إثارة القضايا العاطفية، محباً للمشاركة في المشاعر، راغباً في إطالة مكث الزوجين معاً. في حين أن الآخر الكاره لتوثيق الألفة نراه دائماً يحب المراوغة وانتحال الأعذار. فإذا كانت الزوجة هي الكارهة للألفة الوثقى، أكثرت من الانشغال بالمكالمات الهاتفية، أو الأعمال المنزلية طوال فترة وجود الزوج بالمنزل.

فإذا حادثت زوجها، فإنما كان حديثها عن التوافه من الأمور. إن أحد الزوجين يحاول دائماً أن يتقارب، ولكن الثاني يقاوم مثل هذا التقارب. ويحار الأول في تفسير سر هذا التصرف ويسائل نفسه: ترى ماذا جنيت؟ وأخيراً يستسلم وييأس، ولكن الغضب يكون قد ملأ أقطار نفسه. ويشعر بالانقباض، أو قد يحاول التنفيس عن نفسه ببدء علاقة عاطفية محرمة. ولا يسلم الطرف الآخر أيضاً من الشعور بالحيرة والتوتر والإرهاق. وقد يتساءل: ترى ما الذي يسعى إليه زوجه؟

أو قد يحس بعض الأزواج والزوجات بعدم تكافؤ في علاقتهما ببعضهما. وهذا

الإحساس يولّد الظن بأن علة الفتور العاطفي بينهما راجعة إلى سوء اختيارهما لبعضهما. ومثل هذه الظنون محفوف بالمخاطر، لأنه قد يؤدي إلى الخيانة الزوجية.

وهناك أثر آخر دال على قيام مشكلة الخوف من توثق العلاقة العاطفية بين الزوجين. فقد تشعر الزوجة سحابة نهارها بميل جنسي طاغٍ إلى زوجها. ولكن ما أن يحضر إلى المنزل حتى تصبح متوترة، متحفّزة، أو قد تدّعي النعاس، أو تتظاهر بالغضب لأتفه الأسباب. إن الميل إلى تجنّب الطرف الآخر، في مثل هذه الحالة، هو حالة شائعة عند الكثيرين والكثيرات. فترى أحد الزوجين يبادر إلى الخروج من الغرفة التي يجلس فيها الطرف الآخر بدون سبب واضح. أو أنه قد يبادر إلى تغيير منحى الحديث إذا ما تطور إلى حديث فيه ألفة وثيقة أو اتجاه عاطفي.

وقد يحاول بعض الأزواج والزوجات تحاشي العلاقة الوثيقة عن طريق ادعاء أنه الطرف المظلوم. فقد تقول الزوجة مثلاً: لو أنه يكف قليلاً عن استبداده. أو قد يقول الزوج: ليتها تكف عن المشاكسة قليلاً.

ولكن ما علة الخوف من المخادنة بين الزوجين؟

إن الجواب الصحيح عن هذا السؤال يختلف باختلاف الأفراد. وسبب الخوف بالنسبة لكثير من الناس هو في الحقيقة جملة أسباب مجتمعة. ولكن الخبراء الثقات قد توصلوا إلى معرفة بعض الأسباب العامة، التي يمكن أن تجعل الألفة الوثقى مليئة بمسببات الإزعاج، بل والرعب أحياناً، بدلاً من أن تكون مفعمة بالدفء والحب والبهجة.

إن كثيراً من الناس (في المجتمعات الغربية التي تؤمن «بالانعتاق») ما إن يحسوا بتوثق العلاقة، ولو كانت بين زوجين، حتى تبدأ المخاوف والقلق تساورهم من احتمال الاعتماد على الشخص الذي يحبونه. إن مثل هذا الاعتماد شيء طبيعي في كل علائق الحب السليمة. ولكن هؤلاء الناس يرون أن الاعتماد على الغير، ولو كان زوجًا، معناه الوقوع تحت سلطته.

فإذا كان الشخص الخائف من العلاقة الوثيقة رجلاً، فإنه يرى أن الاعتماد على الغير، مهما كان شكله، هو صفة أنثوية لا تليق بالرجولة الصحيحة. ومثل هذا الرجل يحاول عندها إحداث شيء من الجفوة والابتعاد، ظناً منه بأن ذلك يضمن شعوره بالاستقلال.

وهناك رجال ونساء كثيرون ممن ابتلوا بهذه الطباع، يريدون أن يحسوا وكأنهم قادرون على أن يهيئوا لأنفسهم بجهدهم الخاص كل ما يحتاجون إليه. وهؤلاء لا يمكن أن يشعروا بقوة الشخصية إذا هم تقبّلوا الحب، والودّ، والدفء، والعلاقة الجنسية الطبيعية المجزية من أي إنسان، ولو كان زوجاً!!

وبعضهم قد يكون راغباً في الإبقاء على خفايا حياته السابقة سراً من الأسرار، حتى أنهم يجدون غضاضة في الكشف عن مشاعرهم حتى لشريك الفراش.

وفي الحالات القصوى يصبح الجماع أمراً مرعباً لهم. لذلك يبذل كل جهد ممكن لتجنب الرعشة الجنسية، خشية أن يكون فيها فقدان للسيطرة على النفس.

وفي أحيان كثيرة يكون الزوج أو الزوجة، اللذان يرهبان العلاقة الوثيقة، سائرين على نهج والدين متخاصمين متباعدين على الدوام، أو والدين يعيشان حياة هادئة، ولكنها خالية من الدفء والحب.

وهنالك أشخاص يقضون حياتهم في خوف دائم من أن الشخص الذي يعشقونه ويحتاجون إليه سيهجرهم. وهنالك، أشخاص، عن طريق خوفهم من العلاقة الوثيقة، إنما يعتمدون بذلك على علاج وقائي. فهم في الحقيقة إنما يخافون من الاعتماد على شخص ما، ثم الحرمان منه. أي أنهم يستعجلون الشر قبل وقوعه. لذلك فإنهم في هم مقيم، يخافون من توثيق العلاقة إلى هذا الحد.

قد تكون المخادنة مفعمة ببواعث التهديد والخطر إذا كان الزوج أو الزوجة الخائفين من العلاقة الوثيقة، مفعمين بالعيوب والنقائص. وفي مثل هذه الحالة يخافان أشد الخوف من أن تفضح العلاقة الوثيقة تلك العيوب ـ ولا سيما إذا كانت عيوباً جنسية.

أما إذا أراد الزوجان توثيق الألفة بينهما، إلى حدّ كافٍ، للقضاء على الخوف من المخادنة، فأول شيء ينبغي لهما عمله هو أن يعتادا تبادل الأحاديث حول كل شيء: حول الجيران، والأطفال، والأعمال، والإصلاحات المنزلية، وأحداث العالم، والبوح بمشاعر الحب، والخوف، والأمل، وتبادل الأسرار، والأحلام، والأفراح، والأتراح.

نضوب الجنس وتأثيره

تختلف مستويات الرغبة الجنسية عند المرأة والرجل. والاكتفاء الجنسي يختلف مقداره بالتالي بين امرأة وأخرى، أو بين رجل وآخر. وهنالك خرافات وأقاويل تردّدت بهذا الشأن كثيراً، حتى رسخت في أذهان الكثيرين على أنها حقائق مسلم بها.

من هذه الخرافات التي تكتشف المرأة بطلانها بعيد الزواج، أن الرجل مستعد دائماً للعمل الجنسي في أي وقت. لذلك فإن المرأة التي تعتقد بصحّة هذه الخرافة، قد يخيّل إليها بعد أن تواجه الحقيقة الطبيعية، أن زواجها قد أصبح خالياً من الحماسة الجنسية السالفة، وأنه لذلك على وشك التحطّم على صخرة الواقع.

وهذا خطأ طبعاً، لأن متانة الرابطة الجنسية بين الزوجين لا تقاس بعدد مرات

المعاشرة. فالحب الصادق يتحوَّل بعد الزواج من الاتّقاد العاطفي، إلى علاقة هادئة عميقة، مفعمة بالحب والوفاء، أجمل بكثير من مجرد عملية لإطفاء لهيب الشهوة.

والنساء أيضاً كالرجال يختلفن عن بعضهن البعض من حيث مستويات الرغبة الجنسية. فقد تكتفي إحداهن بمرة واحدة في الشهر، وتعتبرها كافية لإشباع عاطفتها. ولكن مرة واحدة في الأسبوع قد تكون بالنسبة لامرأة أخرى دليلاً على فتور حب الزوج لها. ولهذا السبب قد تظن أن حياتها الزوجية قد أصبحت عملية روتينية، لا حياة فيها، ولا ترمي إلَّا بشيء واحد: إشباع الاحتياجات الجسدية، وأنها لم تعد علاقة نابضة بالحياة الجنسية.

إذن فكل شيء هنا نسبي، كما هو الحال بالنسبة لسائر العلائق البشرية.

لذلك إذا اكتشفت الزوجة بعد مرور بضعة أشهر على زواجهما، أو عام واحد، أو أكثر، أن زوجها لم يلاحظ أنها ارتدت مبذلها الشفاف، وأنه قد استسلم للنوم العميق قبل دخولها إلى غرفة النوم، وإذا رأت أنه كثير الاستغراق في القراءة، أو سماع الموسيقى، أو مشاهدة التلفزيون، رغم إقبالها الشديد على التزين له، إذا اكتشفت الزوجة هذه الأشياء، فإنها تقع فَي خطأ جسيم إذا ظنَّت لحظة واحدة أن زوجها قد انصرف عنها، أو أنه يؤثر هواياته عليها. بل إنها ترتكب غلطة العمر إذا ظنَّت أن الدموع والتنفيس عن الغيظ الحبيس بالشجار والصراخ هي السبيل لإصلاح الخطأ.

على المرأة في هذه الحالة أن تطرح على نفسها سؤالاً هاماً، وتحاول الإجابة عليه بينها وبين نفسها إجابة صادقة: هل هي راغبة حقاً في الجنس، أم أنها تحاول أن تطبق على نفسها وزوجها قواعد سمعتها، أو قرأتها، عن عدد المرات الوسطية للمعاشرة الجنسية الشائعة بين سائر النساء والرجال.

وبعد، فمن الجائز أيضاً أن يكون الزوجان يمران في لحظات من الجفاف الجنسي الدوري. الذي يصيب سائر الأزواج والزوجات، الذين يعيشون في قمَّة السعادة الزوجية. إذ ما من زوجين في الدنيا يستطيعان دائماً بلوغ الذروة عاماً بعد عام.

قد تكون المشكلة خارجية. إذا تأكَّدت أنك في حاجة فعلاً إلى حياة جنسية أنشط مع زوجك، فانظري أولاً إلى ما يحدث خارج نطاق علاقتكما، إذ إن حدوث تبدل إلى الأسوأ في الحياة الجنسية بين زوجين، هو بارومتر قد تقاس به حقيقة العلاقة بينهما، وقد يكون هذا التبدّل دليلاً على أن هناك خطأ ما في هذه العلاقة. فمرض أو موت أحد الوالدين، أو صديق، أو صديقة حميمين، كفيلان بإحداث مثل هذا الفتور الجنسي في حياة الزوج أو الزوجة. أو قد يقع الذنب كله على متاعب يصادفها الزوج في عمله. فالزواج يحدث

أحياناً والزوج موشك على أن يبدأ حياته العملية الجديدة في مدينة جديدة لم يألفها من قبل على سبيل المثال. وبعد ذلك لا بد أن تمر سعادتكما الزوجية بقمم جديدة، ومطبّات جديدة، تبعاً لتقدم الزوج في عمله، أو إخفاقه فيه. ولا ننسى أن هناك أزواج مدمنون على العمل، ومدمنون هنا وصف صحيح، لأن مثل هؤلاء الأزواج لا يستطيعون الحياة إلّا في ظل الإرهاق والشدَّة. والزوج المدمن على الأعمال الشاقة، المقبل عليها، له كل العذر إذا عاد إلى البيت منهكاً، وأغمض عينيه مستغرقاً في نوم عميق لحظة ملامسة رأسه الوسادة.

إن الضغوط العملية التي ترهق المصابين بالإدمان الوظيفي، قد تتَّخذ أشكالاً نفسية بعيدة كل البعد عن الحياة الجنسية السليمة. ومن هذه الأشكال النفسية التي تضغط بثقلها على صدر الزوج المدمن على العمل، ما هو راجع إلى إحساسه بأنه غير كفؤ لمنح زوجته حقوقها المشروعة.

هنا يلعب المجتمع وضغوطه الحضارية دورها إذا كانت تفترض أو تطالب الرجل بأن يؤدي واجباته الزوجية على الوجه الأكمل وفق مقاييس ومعايير معينة. ومن العبث مطالبة مثل هذا الزوج، المدمن على العمل، بالقيام بدور كامل في الفراش، لأن طاقاته الجسدية كلها تستنفد أثناء أدائه أعماله طول نهاره.

فإذا شعرت يا سيدتي بأن دأب زوجك على العمل، وانصرافه الكامل إليه، واضطراره إلى التأخّر بسببه عن منزله كل ليلة، إذا شعرت بأن ذلك يقف جداراً قوياً يباعد بينك وبين زوجك، فابحثا موضوع خلق بدائل في التوقيت تهيئ لكما فرصة الجنس، كقضاء عطلة آخر الأسبوع في فندق منعزل. إن ذلك هو خير تعويض للزوجة التي تشعر بحرمانها واضطرارها إلى التأجيل ريثما ينتهي زوجها من مشروع أو صفقة.

هذا من جهة. ومن الجهة الأخرى ينبغي ألا يغيب عن بال الزوجة أن بقاء زوجها إلى جانبها كل ساعة من ساعات يومه بسبب عدم اضطراره إلى التأخر في العمل، هو أيضاً باعث على الملل وضعف الرغبة الجنسية. بل إن بقاء الزوجين معاً طول النهار بسبب عملهما في نفس الدائرة، أو الشركة، هو أيضاً مذهب لاتّقاد الرغبة الجنسية. ومن الأمثلة على ذلك أن زوجين سعيدين قضيا عشر سنوات من الحياة الجنسية المجزية، شعرا فجأة بفقد كل رغبة جنسية. وكان سبب ذلك أنهما اشتغلا في مشروع واحد، أبقاهما على اتصال دائم في عملهما. وخلال عامين من هذا اللقاء المتّصل ليل نهار، فقد الزوجان كل شعور بالألفة الوثيقة، وأحسا بأنهما مندمجان اندماجاً وظيفياً لم يترك لهما أي إحساس آخر. ومن حسن حظ هذين الزوجين أنهما فطنا قبل فوات الأوان إلى سبب ما انتاب علاقتهما، لذلك عالجا نفسيهما بقضاء إجازات باعدت ما بينهما. وشيئاً فشيئاً استعادا حماستهما الجنسية المفقودة.

قد تعاني الألفة الجنسية بين الزوجين أيضاً بسبب قلق الزوج وخشيته من فقدان عمله، أو بسبب تسريحه من العمل. في مثل هذه الظروف ينبغي للزوجة أن تسعى لإعادة الثقة والاطمئنان إلى زوجها، بأن تقول له إنها لم تتزوجه بسبب ما يؤديه من عمل، وإنما تزوجته لأنها رغبت فيه كرجل. وحبذا لو اتبعت الزوجة هذه الأقوال باتخاذ خطوات عملية، كأن تتولى هي مفاتحته في موضوع الجنس في الأوقات التي تعلم أنه كان يتَّخذ فيها زمام المبادرة، لأنها بهذا العمل تثبت له أنها ما تزال راغبة فيه.

وبالإضافة إلى العمل والمؤثرات الخارجية، فإن التوتّر بين الزوجين قد يقلّل الإحساس بالتقارب الوثيق بينهما، وأخطر الضغوط هو الغضب الحبيس، الذي لم يجد له متنفساً، وغالباً ما تقنع هذا الغضب الحبيس بقناع اللامبالاة وضعف الشعور، إلى حدّ أن الزوج قد يقضي سنوات وسنوات وهو كاره للعمل الجنسي جملة. فهو لا يزجر زوجته إذا لامسته، ولكنه لا يميل بجسمه إليها، ولا يبادلها لمسة بلمسة.

هذه بالطبع حالة من الحالات القصوى للغضب الحبيس، ولكن هنالك غضب من نوع آخر، قد لا يحس به الزوجان، ومع ذلك فإنه كفيل بأن يباعد بينهما بصورة أضعف مما تقدم. فقد يكثران من الخصام بسبب عادات الإنفاق، أو قد يفاجأ الزوج بحمل غير متوقّع، أو بسبب مشاكل الأبناء والبنات. إن هذه الأمور قد تشعل ناراً خفية لا يظهر لها أي لهب.

أمَّا في بعض المجتمعات فقد كانت الزوجات يستخدمن الجنس سلاحاً لمعاقبة الأزواج الآبقين. أمَّا الآن فإن الأزواج في تلك المجتمعات، كما يبدو، قد استعادوا شيئاً من سطوتهم، فأخذوا يحولون فراش الزوجية إلى ميدان حرب. وفي الزمن القديم كان الزوج هو مالك حق الإنفاق على زوجته. أمَّا في هذا العصر فقد ازداد استقلال المرأة مالياً. لذلك فإن بعض الأزواج قد يجدون الفراش ميدان معاقبة الزوجة. ولا يستصغرن أحد شأن هذا السلاح. لأنه ما من شيء أنكى على الزوجة، وأدعى إلى شعورها بالمهانة من كلمة لا يقولها الزوج، إذا أظهرت الزوجة رغبة جنسية. إن هذه الكلمة قد تعتبرها المرأة صفعة على وجهها.

مثل هذا الإحساس من جانب المرأة ربما كان خاطئاً، وهو لا يحل المشكلة. وخير لها في مثل هذه الحالة أن تدرك أن موقف زوجها منها على هذا النحو، ربما كان قناعاً يخفي وراءه شعوراً بالمرارة لسبب من الأسباب. وعليها في مثل هذه الحالة أن تناقشه في السبب الحقيقي لتصرفاته. لأن النقاش يؤدي إلى العتاب، والعتاب صابون القلوب كما يقولون. وعندها لا بد أن يجد الزوج نفسه في موقف الدفاع بدلاً من الهجوم. وإذا بدأ الزوج في التنفيس عن مشاعره المكبوتة، كان ذلك بدء زوال الخلاف، وعودة الزوجين إلى علاقتهما الحميمة.

حين شاهدت الزوجين يتعانقان ويتبادلان القبلات بعد اقترانهما، فكَّرت بالحياة الغامضة واستحالة التكهن بما هو آت. العروس في الثلاثين، والعريس في الثانية والثلاثين. وكانا خطَّطا للزواج قبل اثنتي عشرة سنة. وتصوّرت الفتاة قبل بضعة شهور وهي تنبئني بأنها اتصلت بخطيبها السابق، الرجل الذي قالت له: «الوداع إلى الأبد» وهما طالبان في الكلية.

وسألتها والعجب آخذ مني: «هل عدت إلى القديم فلحقت به؟». وكان هذا عندما بلغت السادسة والعشرين وانفصلت عن زوجها بالطلاق. ولم أكن أعرف شيئاً عن الزوج الجديد. وأجابت بابتسامة عذبة: أجل وسنلتقي في نهاية الأسبوع، ولم تظهر أي تردّد بسبب المسافة الشاسعة التي تفصل بينهما.

فتصميمهما على تذليل الصعاب كان راسخاً في نفسيهما. وما مضت سنة على عودة العلاقة حتى عقدا الزواج. وإني لموقنة بأن نساء كثيرات يتمنين إعادة كتابة التاريخ الذي مضى، مع التنقيح والتعديل.

وفي محادثتي مع نساء أشعلن الحب القديم بعد انطفائه، اكتشفت أن نجاحهن يعزى في الغالب إلى تطور شخصي جوهري تحقق بعد التصدّع وتفرّق الشمل.. مرات تلو مرات قالت النساء إنهن ومن أحبوهن قد تعرضن وتعرضوا لتغيّرات كبيرة، أو أنهم نموا؛ وفي حالات كثيرة كان النمو عاطفياً، ومعناه أن الخوف من الألفة التي وقفت عقبة في طريق الزواج لم يعد له تأثير. فبعد سنين من المواعيد واللقاءات، وزواج أول فاشل، تبيَّنت الزوجة أخيراً أن القربى والثقة اللتين أحسَّت بهما مع الزوج لم تَخبُرهما مع سواه.

بيد أن ليس كل حب يزهو بعد ذبول وضمور. فالانفصال وعودة اللحمة، لا تتحقَّق متى كانت العلاقة الأصلية مؤسسة على إدراك حسّيّ مصدوع، أو متى كان الرجل يتحدَّى القوى والمعتقدات، ويسعى إلى الظفر بحب يبدو مستعصياً لا سبيل إلى نيل الوطر منه. أو متى كانت المرأة من هذا النوع.

وفي كتاب «كيف تحافظ على حياة الحب» كتب مؤلفه العالم النفساني وصفاً للديناميكية التي تقف وراء انفصال ناجح واجتماع شمل فالح. وفي كلا العلاقتين المستمرة والتي تنفصم ثم تُستأنف، هناك طور التقارب الذي يفسح المجال أمام الألفة، والغرام، ثم طور الانفصال حين يعكف الواحد على تقويم الآخر، ويتبادل وضع حدّ لذات البين. وعندما يتماسك الزوجان فلا ينفصلان، تختفي الألفة والغرام، لأن الاثنين يحاولان إحياءهما بالقوة.. وقالت امرأة: «يجب أن ينأى لنكتشف حقيقة ما كنا نشترك فيه!».

بعد مرور بضعة أشهر على زواجهما، قالت لي الزوجة بأنهما لو تزوجا يوم أعلنا خطبتهما الأولى، لانفصلا بالطلاق، لأنها كانت صغيرة لا تتجاوز الثامنة عشرة، ولا تستطيع أن تتصوَّر نفسها زوجة وفيّة لشخص واحد إلى نهاية العمر، وقد تمرّدت على الفكرة حينذاك بمعاشرة رجل ثانٍ. وهذا أحدث جرحاً ثخيناً في قلب الزوج.

وفي السنين الاثنتي عشرة التي أعقبت الانفصال، تزوَّجت هذه المرأة رساماً تبيَّن أنه يضع الزواج في المرتبة الثانية بعد الفن. وتفانيه في الرسم أشعرها بأن وجودها لا ضرورة له، وبادلها هو الإساءة بالإساءة، حتى أيقنا أن حياتهما معاً غير ممكنة. بل وأنها قد تنتهي بفاجعة. واتفقا على الطلاق. وكان قد مضى على زواجهما ثلاث سنين. ومرّت بضع سنين، شعرت في نهايتها باستعدادها لربط مصيرها برجل جديد.

وقالت تعليقاً على المحاولة أو المحاولات الجديدة: «رافقت رجلاً بعد رجل، ولكني عبثاً حاولت، لأني لم أجد ضالتي بينهم! وعجبت، بل نقمت على نفسي في الواقع.. ألم يبق في الأرض رجل يستحقني؟ ومن أنا من النساء حتى يتضاءل في نظري حجم كل رجل؟ وتذكَّرت فجأة شيئاً أرجع إليّ صوابي وإدراكي.. تذكَّرت زوجي الأول وجمال نفسه، وصفاء روحه!».

وفي رحلة عمل اتصلت بأمه واستوضحتها عنه وعن مكان إقامته.. ولم تلبث أن اتصلت به، ثم لاقته. وتكرر اللقاء، وكان دائماً لقاءً بسيطاً، لم يشاركهما فيه غير الطبيعة بأشجارها وأزهارها.. التقيا في المنتزه العام، وجلسا على الحشائش الخضراء، وتناقلا الحديث، واغترفا من ذكريات الماضي ما حسباه أمسى نسياً منسياً! أجل تذكرا الأيام الحلوة، وتذكرا حبهما وتفاهمهما.. وقررت أن تكون امرأة رجل واحد إلى آخر أيام حياتها إن هو أغضى عن هفواتها وطلب يدها.

مع أن علاقات كثيرة فصمت لأسباب بدت غير قابلة للتذليل، فكثير منها كانت مؤسسة على الثقة والألفة. وأمور كثيرة تضع حداً لعلاقة لما يبدو من سلبيتها، ولكن أحياناً تدرك بعد الانفصال أن الألفة كانت أهم من الفجوات التي بانت في العلاقة.

إن عدداً من العقبات في الواقع تمنعك من إدراك أمر عظيم الأهمية غاب عن نظرك وفكرك، هو أنَّ العناصر الصالحة لعلاقة موطَّدة قد تكون موجودة بالفعل. في مرحلة باكرة من الحياة قد تشعر المرأة أن الرجل غير ملائم، لأنه مثلاً لا يبدو ملائماً.. لعلَّه بالغ القصر.. مثل هذه الصفات تتضاءل أهميتها، بينما غيرها تبرز بقوة وعنفوان.

قد تتحوَّل رغبتها في رجل مديد القامة متى وجدت في حبيبها الطويل عادات طفولة، أو غروراً مستمداً من طوله، وإشرافه من فوق على الناس، وكأنه إشراف الهيمنة، وهو

ليس أكثر من إشراف جسم طويل على جسم قصير. قد تُفكّر بالقصير الذي رافقته وكان نعم الرفيق، المحب الناضج. بيد أن معظمنا يبدل ما في نفسه عندما نشعر بالنقمة على من ضحينا من أجله.

«تصوَّرت نفسي دائماً مع رجل رياضي مفتول العضل، حديدي البنية».. كلام قالته معلمة لها من العمر تسع وعشرون سنة، وعدّاءة سجلت أرقاماً رياضية جديدة.

«ولقد فسخت خطوبتي بخطيبي لأنه عازف عن الألعاب الرياضية، يكتفي منها بالمشاهدة. أيقنت أنه غير كفوءٍ لي، وغير ملائم، وواجهت الرياضيين، فبهت.. تنافس مستمر لا هوادة فيه، تنابذ، تآخٍ.. وبرمت بهم.. سئمت حديثهم. ومن السماء أتت المخابرة.. اتصل بي خطيبي بعد سبعة أشهر طويلة، ودعاني إلى العشاء، فلبَّيت الدعوة وقلبي يرقص طرباً.. كدت أفقد هذا الرجل الرائع لأني تصرّفت بحماقة.. فهو يحترمني ويحبني.. وأنا أختزن له في قلبي أخلص آيات التقدير والحب.

هناك نساء يشرحن أسباب ما وقع من خلاف وقطيعة، فيلمن أنفسهن لأنهن لم يعملن على تطوير العلاقة تطويراً حسناً يخدم الطرفين أو يوثق العروتين، ويقرّب من وجهات النظر إن اختلفت. والأهم من كل ذلك الثقة. فهن يقلن في سياق حديثهن إن الثقة بالنفس والثقة بالغير فريدة ثمينة تُجمّل الحياة، بل وتجمّل الواثق المستوثق.

فتاة من هذا الرعيل.. ناجحة، مقدامة، ولكن الثقة بنفسها تعوزها، والثقة بالغير تعوزها. أحبها شاب، وأحبته.. وأظهر بعد فترة الرغبة السامية في الاقتران بها.. فتهرَّبت، تذرَّعت بالحجج الواهية، فألحّ، ولكن دون جدوى.. فهي خائفة. خائفة من نفسها، وخائفة منه، وخائفة من الزواج.. وحاصل هذه المخاوف موات الثقة.

فالرجل ناجح يشق طريقه في حياة العمل بقوة واقتدار، ويجني من الأرباح الكثير. يربأ بنفسه عن المنكر، ويأنف من كسب حرام. وتقبل الأمر الواقع، فانسحب من حياتها.. ولكنها ما كادت تشعر بالفراغ الذي أحدثه انسحابه في حياتها، حتى استحوذ عليها شعور بالندم شديد.

ومدَّت يدها إلى الهاتف، وأرجعتها وهي مرتعدة ـ اليد مرتعدة، لم تجرؤ.. خافت خوفاً شديداً.. قد يخيّب أملها، فينتقم بالإعراض، ويتشفّى من استخذائها واستسلامها.

ومدَّت يدها ثانية وثالثة، وأرجعتها.. لم تجرؤ.. وكان لا بد ممَّا ليس منه بد، وأخيراً مدَّت يدها وأرجعتها لكن بالمسماع، ثم طلبت رقمه وهي تلهث. وحادثته، فلم تلق منه إلَّا اللين والنبل وكرم الخلق. وقضى الاثنان أربعة أيام تقابلا فيها مراراً وتحادثا وتكالما، وكان التفاهم سائداً.. ولم يلبثا أن اكتشفا أن بينهما ألفة متعمّقة مترسّخة.

وتزوَّج الاثنان، ودعا لهما الأصدقاء بالرفاه والبنين!

والسبب الجوهري الذي يجعل محبّين افترقا بعد ألفة يتّفقان ثانية ويتصافيان، ويعيدان ما صرماه من محبة وتقارب، هو أن الحب قوة صعب رفضها، عسير طرحها، حتى لو طويت كشحك عنه مدة من الزمان. . . والحب الحقيقي الذي لا زيف فيه يشتعل ثانية في القلبين؛ لأنه سكن وقتاً ولكن لم يمت. . الحب الحقيقي الذي، يمحضه الواحد إلى الآخر، والآخر إلى الواحد، يخبو ولكنه لا يموت، ولن تلبث النار التي خبت تحت الرماد أن تستعر ثانية بلهب الحب. . وإن لم يكن قد سبقه أو تخلله زواج. . فسيعقبه ولا غرو زواج!.

تجديد الحياة الجنسية

هنالك مرحلة هامة من مراحل الحياة الزوجية يتوقَّف عليها مستقبل الزوجين. وفيها يتقرَّر نوع العلاقة بينهما في المستقبل القريب والبعيد معاً، فإمَّا استمرار السعادة والحب والتفاهم، وإمَّا بدء النفور والخلاف.

وبالرغم من حرج هذه المرحلة وأهميتها القصوى، فإن من الملاحظ أن القلَّة بين الأزواج والزوجات هي التي تفهمها، بالرغم من أن فهمها لا يحتاج إلى ذكاء كثير، أو إلى إجراءات خاصة. ويكفي أن يعرف الزوجان الشابان أنها مرحلة عابرة لا بد منها، وأن كل الزيجات بلا استثناء تمر بها. وعلى أساس هذه المعرفة يستطيع الزوجان أن يجتازا المرحلة بسلام.

هذه المرحلة هي مرحلة الانتقال من وهج العاطفة المحرقة بحرارتها، التي تطبع بطابعها، خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى للزواج، العلاقة بين الزوجين، إلى دنيا الواقع، الحياة العملية، والعاطفة الدافئة الدائمة، التي يزيّنها العقل والإدراك الحسن، والألفة المتنامية كل يوم بعيداً عن الاندفاع المحموم.

وإذا جهل الزوجان الشابان وجود مرحلة كهذه، فإنهما قد يسيئان الظن ببعضهما عندما يلاحظان خفوت البريق الأخاذ في علاقتهما، حتى ليقع الكثيرون والكثيرات من الشباب والشابات في خطأ الظن بأن حياتهم الزوجية قد دبّ إليها الوهن.

تبدأ التعاسة عندما يلاحظ الزوج أو الزوجة أنهما قد فقدا الحماسة السابقة، وابتعدا عن سحر اللقاء الأول. وعندها يدبّ الملل والخوف من المستقبل.

والأدهى من ذلك أن تشرع الزوجة الشابة في تدقيق النظر فيمن حولها، فلا تبصر سوى العناصر السلبية، ولا يتوقَّف نظرها إلّا عند حوادث الطلاق، فيخيل إليها أن الحياة الزوجية كلها مقضي عليها بأن تفجع هذه الفجيعة.

وهذه التعاسة مبنية على سلسلة من الأخطاء والأوهام. إذ لا يجوز أن يخطر ببال أية زوجة شابة، أو زوج شاب، أنَّ خيبة الأمل الجنسية، وتضاؤل الحب الزوجي، هما من الأمور التي لا مناص منها. فلا شيء أبعد عن الحقيقة، وأقرب إلى الكذب والوهم من هذا الظن.

الحقيقة التي يجب أن يعرفها الزوجان هي أن الزواج والحياة شيء واحد، لا يعيشان بمنأى عن بعضهما البعض. وكل عامل من العوامل التي تؤثّر على حياة الفرد بدئاً من أحوال الطقس، وانتهاء بالظروف الاقتصادية، لا بد أن يكون له انعكاس على مزاج الإنسان، وبالتالي على علاقة الزوجين ببعضهما. ثم إن هناك ضغوطاً معينة من المحتمل أن تقوم في حوالى العام السابع من الزواج: هناك مثلاً الأطفال، أو وفاة الأب، أو الأم، أو إرهاق العمل وتكاليفه، أو الاضطرار إلى الانتقال من مكان إلى آخر. والضغط بطبيعته يولّد الشعور بالقلق، وتوتر الأعصاب، والتعب، وأعراض أخرى جسمانية وذهنية، وهذه كلها إذا اجتمعت، كلها أو بعضها، تكفي لأن تصرف الشاب أو الشابة عن أمور الجنس.

والمشكلة هي أن الكثيرين والكثيرات ممن يشكون مثل هذه الشكوى، يجهلون قوة الأثر الذي تحدثه هموم الحياة على العلاقة الجنسية بين الزوجين. ويصدق هذا بوجه خاص على الزوجين الشابين. وربما كان مرد هذه الحقيقة إلى أن الشباب هو سن القوة والتحدي وعدم التسليم بقوة اندفاع الحياة. والنتيجة هي أن الشاب أو الشابة يكرهان الاعتراف بخيبة الأمل، أو الخسارة، أو الغضب، أو الخوف. وهكذا لا يجدان منفذاً يفرجان به عن نفسيهما إلا بعضهما بعض، ولو كانا بعيدين كل البعد عن المسؤولية.

قد تتخاصم الزوجة مع أمها، أو قد تغضب من أطفالها، فيتلقى الزوج آثار هذه الخصومة.

أو قد يقع الزوج تحت وطأة ضغط شديد في حياته العملية، فيأبى أن يحيط زوجته علماً بذلك، لأن ما بها يكفيها. ولكنه مع ذلك يكون في أمس الحاجة إلى العزاء الجسدي، الذي تصبح حاجته إليه أكبر من حاجته في أي وقت مضى. ومن سوء حظ الزوج أن زوجته، وهي بدورها واقعة تحت تأثير مشاكل حياتية كثيرة، تكون على أتم استعداد لترجمة كل لمسة حنان من قبل الزوج بأنها دعوة للعمل الجنسي. وعندها يصبح رد فعلها النفور والابتعاد.

إن جانباً كبيراً من علاج هذه الأزمة، يكمن في مساعدة الزوجين على مواجهة ضغوط حياتهما مواجهة أكثر فعالية. ويجب عليهما أن يتعودا الصراحة، والأمانة في التخاطب، وأن يحافظا على الوحدة التي تربط بينهما عاطفياً مهما عصفت هموم الحياة

ومشاكلها، وألا يسمحا للغضب بأن يقطع عرى هذه الوحدة. وعليهما أن يدركا أن السعادة الزوجية لا تقوى على الصمود لعوادي الأيام، وخشونة الحياة، ما لم يتعلم الزوجان كيف يسرّيان عن بعضهما البعض عندما يسد أفق الحياة.

إننا جميعاً قد خبرنا حقائق الحياة. كما إننا نعلم ـ ولو ذهنياً على الأقل ـ أن الزواج لا يمكن، بحال من الأحوال، أن يحافظ على رونقه الأول، وجذوته الأولى مهما تكن طبيعة العلاقة الزوجية. وهذا القول يسري على الناس أجمعين، ولكننا على مستوى آخر، وبدافع من الرغبة والوهم والأمل، لا نستطيع أن نتقبل هذه الحقيقة التي نعرفها.

تنشأ المشاكل لأننا نتوقع على الدوام أن يظل الزوجان محتفظين بتأجج «الغرام» المحتدم إلى الأبد، تماماً كما كانت الأمور تسير في بدء عهد الحياة الزوجية. ولكن خبراء هذه الأيام لا يملكون إلا ترديد ما خبرته البشرية بالممارسة والتعلم عبر قرون طويلة، وهو أن جذوة الغرام الملتهب هي شيء مؤقت، وأن احتدام العاطفة لا يدوم أكثر من فترة تتراوح بين ستة أشهر وعامين. وهذه الفترة هي فترة الهوس بالمحبوب، والبهجة الدائمة بقربه، واليقظة المستمرة.

وعندما تنقضي هذه المرحلة ـ ولا بد لها من الانقضاء في كل الحالات تقريباً ـ فإن كثيراً من الأزواج والزوجات يشعرون بالفزع. وبسبب جهلهم لحقائق الحياة، يظنون بأن سعادتهم الزوجية قد انقضت، وأنه لا سبيل إلى استرجاعها. ولكن الواقع يجافي هذا الظن الخاطئ. فالانتقال من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية من مراحل الحب، وهي المرحلة المختلفة من حيث عمقها وهدوئها وديمومتها وقناعتها، هذه المرحلة الثانية تحدث بالنسبة لمعظم الأزواج والزوجات بشكل سلسلة من التبدلات الخفية، التي لا يكاد الإنسان يحس بها. وما كان خارقاً من الأمور، يتحول إلى شيء عادي يلمسه الزوجان كل يوم، بل كل ساعة. وسورة الجنس ويقظة الرغبة تقل حدتهما. كما أن العمل الجنسي مع استمراره ودوام بهجته يصبح خالياً من المفاجآت، التي كان الزوجان يعرفانها في مستهل حياتهما الزوجية.

ينبغي عند حدوث هذا التطور، أن يحدث أيضاً تبدل في نواحي العلاقة، وذلك لملء ما قد يظنه بعضهم بأنه فراغ، وإن لم يكن في حقيقته فراغاً. تتجلى مظاهر التبدل المطلوب في رسوخ الصداقة بين الزوجين، وهدوء الحب، والإحساس المتبادل بنفس روح الدعابة، والمشاركة في الأطفال، والأصدقاء، والممتلكات، وخطط المستقبل، والزهو بشريك الحياة، وبالعلاقة معه، ومحبة تاريخ هذه العلاقة، وهذه كلها من صفات الزواج الناجح.

ولا يعود الجنس بالنسبة للزوجين وظيفة واحدة تؤدى. صحيح أن العلاقة الجنسية

تظل، ولا شك، وسيلة من وسائل التقارب الوثيق، وإيجاد الثقة المتبادلة التي تتيح للزوجين فرصة المصارحة والعفوية. ولكن الجنس يصبح إلى جانب ذلك وسيلة لطرد التوتر الناشئ عن هموم الحياة اليومية. فإذا ما تبين للزوجين أن العمل الجنسي لم يعد يؤدي هذا الدور، كان عليهما أن يسعيا إلى تبديل أسلوب العلاقة الجنسية بينهما.

إن إنجاب الأطفال، وتكوين الأسرة، هما بالنسبة لمعظم الأزواج والزوجات، إن لم يكن كلهم، أهم سبب للزواج. فالزوجة تريد أن تحمل وتنجب. ومن المفارقات بهذا الشأن أن كثرة الإنجاب تعتبر من أقوى مسببات الضغط والإرهاق في الرابطة الزوجية.

إن هذا القول لا ينطبق حكماً على سائر الزيجات. فإلى جانب الأزواج والزوجات الذين يرون في وجود الأطفال عبئاً ثقيلاً، هنالك أزواج وزوجات يرون أن الأطفال يضيفون بعداً جديداً إلى حياتهم الجنسية. فصخب الأطفال ولهوهم في المنزل قد يذكر أولئك الأزواج والزوجات بلذة اللعب، ويدعوهم إلى العودة إلى أيام الطفولة، لذلك فإنهم قد يرتدون إلى تلك المرحلة من مراحل اللهو، ولكن بأسلوب جديد هو أسلوب الزوجية.

وهنالك عنصر التجديد، الذي لا يصعب إيجاده على الزوجين كلما شعرا بأن حياتهما الزوجية قد قدم بها العهد. مثال ذلك أن يحاول الزوجان استرجاع عادتهما الأولى في الانفراد، وأن يخلوا إلى بعضهما لحظات لا يعكر صفوها أحد، حتى ولو كان أطفالهما.

قد تبدل الزوجة الجو العام بعطر جديد، أو تغيير في ترتيب المنزل، أو مكان اللقاء، أو تبديل الموسيقى، أو الضوء.

وأهم من ذلك كله أن تسعى الزوجة لتبديل نفسها، ومضاعفة نشاطها وحيويتها وانفتاحها على الحياة.

وعلى كل حال، فإن مثل هذا التجديد لا يمكن تحقيقه بسهولة. فالزوجان يحملان بالطبع أثقال العادات، والشكاوى، والاعتقاد الراسخ بأنه أو بأنها لا يمكن أن يتبدلا، أو أنني أعرف كيف تكون استجابته، أو استجابتها لمثل هذا التبدل.

إن أفكاراً كهذه كفيلة بإبقاء الزوجين في ورطة لا سبيل إلى الخلاص منها. لذلك يجب على الزوجين الراغبين في تجديد حياتهما الجنسية، أن يعتقدا اعتقاداً جازماً راسخاً بأن التغيير هو شيء لا يستطيعه إلا الزوجان ذاتهما.

الكلمة الأخيرة الفاصلة هي التخاطب. تدل الإحصاءات على أن انخفاض نسبة الرضى الجنسي، يوازيه انخفاض حاد في مستوى التخاطب الجنسي. وفي مثل هذه الحالة لا يعود الزوجان يتحدثان عن حياتهما الجنسية، أو عن كيفية معالجة مشاكلهما الجنسية. وهذا يحدث في اللحظة التي يستدعي فيها الأمر الإكثار من هذا الحديث.

يحدث أحياناً أن يأتي الإخفاق في التخاطب بين الزوجين حول أمور الجنس، تدريجياً وببطء شديد، ممّا يسمح بتراكم الأشياء التافهة المسبّبة للابتعاد والنفور حتى تصبح أزمة كبيرة، ويحدث غضب عظيم، فيتهم الزوج زوجته بالبرود الجنسي، فترد عليه بأنه شهواني إلى حد المرض.

ومن المفجع أن يكون خلف هذا الإحساس الغاضب، والإحساس الشديد بالإحباط، حب حقيقي بين الزوجين، ولكنه حب تكتم أنفاسه هذه الخلافات والأوهام اليسيرة التافهة، وإلا يكون الغضب والخلاف ناشئين عن مشكلة جنسية حقيقية.

دوام البهجة الجنسية بين الزوجين

تعاني بعض الزيجات فتوراً في العاطفة الجنسية بعد فترة من الزمن. وتشعر الزوجة الصغير بالحيرة: ترى هل هذا الفتور نذير من النذر التي قد تهدد الحياة الزوجية؟ إذ إن السحر الذي كان يؤلف بين الخطيبين برباط وثيق، قد يأخذ في التراجع، ويحل محله انصراف أكبر إلى هموم الحياة اليومية. ويسقط في يد الزوجة وتحار في أمرها، وتتساءل: كيف تستطيع الإبقاء على الرغبة الجنسية عبر السنين؟

إن الجواب الأول على مثل هذه التساؤلات، هو جواب قد لا تحبه بعض الزوجات الشابات، ولكنه جواب قد تقوم عليه السعادة الزوجية، إن سعادة أيام الخطبة والأشهر الأولى من الزواج، ليست بحال من الأحوال سعادة خالدة، قادرة على الاحتفاظ بعنفوانها وتأججها إلى الأبد. وتوقع عكس ذلك هو وهم روائي لا يولّد إلا الشعور بخيبة الأمل.

إذ إن الإثارة والرغبة الجامحة كسائر المشاعر العنيفة، تزوران الإنسان وفق دورات محددة وأوقات معينة. وفي غضون علاقة طويلة الأمد، تتعرض هذه المشاعر لنوبات من المد، وأخرى من الجزر، فعودة إلى المد وهكذا...

والخطوة الأولى نحو الإبقاء على البهجة الجنسية حية، هي تجنب الإحساس بالذعر عندما يشعر الزوجان بأن الأمور قد لحقها تبدل هام، وأنها لم تعد كسابق عهدها. وبدلاً من ذلك فإن عليهما أن يدركا بوجود شيء يقال له التغيّر والتطور في الحياة الزوجية، وإن هذا التبدل في العلائق بين الزوجين ليس إلا جزءاً من عملية حافلة بعناصر المفاجأة والتجدد.

ولكن ما سبب وجود هذه الدورات؟

الجنس لا يقوم في فراغ ـ فكل مظهر من مظاهر الحياة يؤثر عليه ـ مشقات اليوم، وأحوال الزوج في دائرته أو مكان عمله، مرض أحد أفراد الأسرة. إن مدى العوامل التي

تقوي أو تضعف النواحي الجنسية متنوعة مختلفة تنوع الحياة نفسها، والشكل الذي تتخذه الحياة الجنسية لكل فرد هو شكل قائم بذاته، وهو خاص فردي كبصمات الأصابع.

وهنالك ناحية هامة في العلاقة الجنسية بين الزوجين، وهذه الناحية قد تكون مصدر دهشة الكثيرين والكثيرات: الأداء الجنسي بحد ذاته·لا يضمن البهجة الجنسية، فالحب وحده لا يكفي لإعداد المسرح من أجل البهجة، والأداء الجيد يتطلب وجود مشاعر جيدة. وهذه الناحية تخفيها فورة التعلق والوجد في الأيام الأولى من الخطبة والزواج.

وتمضي الأيام، ومرورها حكم مبرم، وتزول جدة العلاقة الزوجية. وما كان ثانوياً في الأيام الأولى، يصبح له معنى آخر عندما يهبط الزوجان إلى أرض الواقع. بعبارة أخرى تنتهي أيام الغزل، وتبدأ أيام الزواج.

لكن هل هنالك طريقة يمكن بواسطتها تحسين الأداء الجنسي، وفي نفس الوقت تقوية الشعور الجنسي؟

للجواب على هذا السؤال تنبغي أولاً معرفة أن هناك شكلين من أشكال الجنس: الشكل القائم على الإثارة والاستثارة، والشكل الهادئ المريح الذي يستيقظ فيه التجاوب بين الزوجين في جو من الراحة والاسترخاء. والثورة الجنسية في مجموعها نتاج هذين الشكلين. والفرق هنا أن هناك أزواجاً وزوجات يملكون من الشكل الأول قسطاً أوفى من الشكل الثاني، أو العكس بالعكس. فالذين يرون في الجنس مغامرة وفوزاً، يحتاجون إلى قسط كبير من الإثارة. وحتى بعد الزواج فإن أشخاصاً كهؤلاء يحاولون خلق أوضاع مثيرة، كتغيير مكان ممارسة الحب، واختيار أماكن للنزهة فيها شيء كثير من عناصر الإثارة والمفاجأة.

وفي أكثر الحالات التي يشعر فيها الأزواج والزوجات أن حياتهم الزوجية قد لحقها شيء من الفتور، يكون الخلل قد أصاب الشكل الثاني من أشكال الجنس: الشكل الهادئ المستريح المسترخي. وذلك عندما يشعر أحد الزوجين بالغضب أو بالإهمال. ومن واجب الزوجين هنا أن يحرصا على توفير أسباب الاسترخاء والشعور بالراحة، وأن يتجاهلا شكل الإثارة والاستثارة.

ويجب على الزوجين أن يجرّبا الظفر بالشكل الأول، مع العلم أن الحياة مليئة بأسباب التوتر، والمشاكل اليومية، والضغط والإرهاق، وأن يستعينا على ذلك بالتودد والمداعبة، وعندها لا بد أن يطل الجنس المستريح برأسه. ومن واجب الزوجين، رغم مشاكل الحياة، أن يبذلا جهداً صادقاً من أجل إيجاد الوقت اللازم للاسترخاء.

إن البهجة الجنسية نادراً ما تختفي تماماً بين الزوجين اللذين يعيشان حياة زوجية

سعيدة، فالزوجان لا بد أن ينعما بالاندماج بمجرد بدئه. ولكن التوقع والرغبة لا يحدثان تلقائياً مع الاستثارة وحدها. فهذه يجب أن تدعم بمشاعر أخرى، ممّا يتطلب خلق أجواء معينة.

وهناك خطأ شائع يقع فيه الأزواج والزوجات اللواتي يعملن خارج المنزل. وقد يعود الزوجان من عملهما منهوكي القوى، فيشعران أن همهما الأول ينبغي أن يكون تبادل الشكوى والتفريج عن النفس. وهذا أمر يجب أن يتجنبه الزوجان تماماً. وهناك خرافة شائعة تقول إن من علامات التقارب بين الزوجين أن يبوحا لبعضهما بكل شيء، حتى ولو كان هموم النهار. لكن إذا عاد الزوجان متعبين مكدودين متوتري الأعصاب، وأخذا يكدسان فوق بعضهما البعض كل هذه الهموم، فأي شيء يبقى للعواطف الرقيقة بعد ذلك؟

إن الزواج يجب ألا يصبح صفيحة نفايات، يُلقى فيها حطام عواطف الزوجين. وعلى الزوجين أن يخلفا وراءهما هموم العمل، وأن يتركا في الدائرة أمور الدائرة.

هنالك نقاط اختلاف أخرى بين الزوجين ينبغي التعرف عليها، وتجاوزها، كي تمضي الحياة الجنسية بينهما على خير ما يشتهيان. من هذه النقاط عدد مرات الممارسة الجنسية بين الزوجين، فقد ترى الزوجة أن مرة واحدة في الأسبوع تكفي، ولكن الزوج لا يرضى بأقل من ثلاث مرات. فإذا امتثلت الزوجة لمجرد إرضاء رغبة الزوج، فإن ذلك قد يكلفها شيئاً من شخصيتها وروحها المعنوية. لذلك فإن الطريقة الواجب اتخاذها هي التفاوض والتوصل إلى حل وسط بين الزوجين.

وموهبة الاستعداد للتراضي هي موهبة ذات أهمية قصوى في كثير من الأمور المتعلقة بالحياة الزوجية، فإذا كانت الزوجة مثلاً ذات نزعة شاعرية تحب التأمل، وكان الزوج محباً لسرعة الحركة والجري، كان عليهما أن يتوصلا إلى اتفاق في ما بينهما، عليها أن تسرّع وتيرة حركتها، وعليه هو أيضاً أن يبطئ حركته قليلاً، كي يتمكن الزوجان من اللقاء على أرضية واحدة. إذ يجب ألا يكون خلاف من هذا النوع سبباً في تدمير الحياة الزوجية. ويجب أن نتذكر أن الزوجين كقطبي مغناطيس، يتجاذبان إذا تباعدا قليلاً. ويجب أن نذكر أيضاً أن مثل هذه الخلافات البسيطة قد تكون سبباً في تنوع الحياة الزوجية، وهي ليست معضلات وكفى. لذلك ينبغي للزوجين أن يسعيا لحل أوجه الخلاف في الذوق، إذ إن هذا الحل يقلل من إمكانية الشعور بالحرج والتباعد بينهما.

وكلما ازدادت فترة الحرج والتوتر، قلت مشاعر الراحة بين الزوجين في الفراش.

إن البهجة الجنسية تعني أموراً مختلفة بالنسبة لمختلف الأزواج والزوجات. فهناك أزواج وزوجات يهتمون بدفء العاطفة، ودفء التقارب أكثر من اهتمامهم بالجنس.

وقد يكون من ألد أعداء البهجة الجنسية بين الزوجين، وقوعهما ضحية الفكرة الخاطئة، بأن على الإنسان أن يتقيد ببعض السلوك الجنسي المرسوم. فمثل هذا السلوك ينبغي ألا يخضع أبداً إلا لاعتبارات خاصة، يضعها الزوجان بنفسهما. وسواء أكانا يرغبان في المعاشرة الجنسية مرة واحدة في الأسبوع، أو في الشهر، فذلك شأنهما وحدهما.

وحتى بلوغ الرعشة يعني شيئاً مختلفاً بين امرأة وأخرى. فقد تكتفي إحداهن بمرة واحدة تشعر معها بأنها قد اكتفت عاطفياً. وقد تبلغها امرأة ثانية عدة مرات في اليوم، ولكن مع ذلك تشعر بأنها لم تصل إلى كامل رضاها العاطفي.

وهناك ناحية هامة بصدد العلاقة الزوجية في هذا العصر بوجه عام، هي ناحية لها تأثير كبير على موضوع البهجة الجنسية، ألا وهي ناحية الزوجين العاملين. فالزوجة كثيراً ما تعود من عملها إلى بيتها منهوكة القوى، قد يكون يوم العمل يوماً عادياً لم تحدث فيه أزمات أو مشاكل، ولكنها مع ذلك تكون متعبة وغير قادرة على القيام بأعمال البيت، أو ممارسة الحب. والتوتر والتعب هما عدوان كبيران من أعداء الحياة الزوجية. فإذا كان تعب المرأة لا يخفي أعراض انقباض أو كآبة ولو خفيفة، كان عليها أن تحاول إعادة تنظيم واجباتها اليومية، وأن تسعى لاستبقاء رصيد كافٍ من النشاط لأداء واجباتها اليومية.

وقد لا يكون الإرهاق في بعض الأحيان ناشئاً عن زيادة الحركة أثناء العمل، وإنما عن الجلوس الطويل. في مثل هذه الحالة يكون الجسم في حاجة إلى الحركة. لذلك لا بأس من أن تمضي هذه السيدة إلى منزلها سيراً على الأقدام. وأن تتناول وجبة خفيفة. إن ما من شيء يخدم الحياة الزوجية قدر الإحساس بالنشاط واليقظة والانتباه والراحة.

إن الرجل يختلف عن المرأة من هذه الناحية اختلافاً كبيراً. فالرجل لا يشعر بعقدة ذنب إذا عاد إلى المنزل وتناول غداءه ثم أغفى قليلاً طلباً للراحة وتجديد النشاط. وهذا أمر طبيعي.

أما السيدة، وهذا يدخل في طبيعة تكوينها كربة منزل، فإنها لا بد أن تشعر بمثل هذه العقدة. لذلك نراها تضحي بأوقات راحتها عن طيب خاطر من أجل أن تؤدي بعض الأعمال المنزلية. وهنا لا بد للمرأة من أن تعيد النظر في أمر هذه الراحة. وعن طريق التفاهم والاتفاق بين الزوجين يمكن التوصل إلى برنامج يريحهما معاً، ويضمن لكليهما بعض الوقت اللازم للراحة بعد عناء العمل.

الجنس لا يصنع السعادة

رجل وامرأة، الرجل فرنسي، والإمرأة أميركية. هي التي أصبحت مليونيرة، بعد أن نشرت تفاصيل الحياة الجنسية لثلاثة آلاف أميركي، أجابوا عن أسئلتها السرية. وقبلها كان

عالم جنس إحصائي قد أجرى إحصاءات حول من يفعل ماذا، وكيف، وكم مرة. ثم جاء عالمان آخران يشرحان ميكانيكية الحب، ولكن أحداً لم ينكبّ مثل العالمة الأمريكية على موضوع الممارسة الجنسية لدى النساء، وهي للمرة الأولى تكشف عمّا تحب المرأة، وعمّا ترغب، وعمّا لا ترغب، وقد توصلت إلى النتيجة القائلة، بأن الإشباع الجنسي ليس هو المهم، وإنما المهم هو لحظة المتعة الدافئة مع من نحب.

رأي هذه العالمة ليس الوحيد في هذا المجال، وإنما يشاركها في هذا الرأي فيلسوف فرنسي شاب هو صاحب كتاب بعنوان: «فوضى الحب الجديد».

وفيما يلي بعض الأسئلة والأجوبة مع العالمة الأمريكية والفيلسوف الفرنسي:

مع العالمة الأمريكية إتمام العمل الجنسي ليس المهم.

ما هو تقريرالعالمة؟

• هو نتيجة حركة التحرير النسائية الأميركية، أو القضية النسائية في السنوات السبعين. فحتى هذا الوقت لم تكن النساء تحسب بأنها تملك طاقة جنسية، وقلّما تتحدث عنها. لقد كنّا فاترات جداً. الأمر الذي دفعني إلى إرسال أسئلة، إلى صديقاتي بالدرجة الأولى، ثم إلى الطبقة النسائية المتوسطة. والأسئلة تدور حول الاستمناء، والقبلات، والمداعبة، والنشوة.

ـ النساء اللواتي وثقن في البوح إليك، هل كنّ يشكين، في مجموعهن، من علاقاتهن مع شركاء حياتهن؟ ولماذا؟

• أكيد، لأن معظم الرجال كانوا على خطأ. فالأكثرية منهم كانت تجهل دائماً بأن اللذة الحقيقية لدى معظم النساء تكمن في الإثارة الخارجية والبظرية، وليس في عملية الاتصال الكامل، وليس إتمام العمل الجنسي هو المهم لدى المرأة، وإنما المهم هو قضاء لحظة خاصة مع الرجل الذي تحب. وقد تبيّن لي أن ثلث النساء اللواتي طرحت الأسئلة عليهنّ ـ وهنّ بين ١٤ سنة و٧٤ سنة ـ لم يبدين ارتياحاً جنسياً.

ـ كيف تفسرين ذلك؟

• خلال آلاف السنين ظلت المرأة تعتبر من الصف الثاني، أو مخلوقاً أدنى. وفي العصور الوسطى كانوا يتساءلون ما إذا كان للمرأة روح أم لا، وثمة معتقدات قديمة كانت تجعل منها مجرد منتجة، أو مستودع للجنس البشري. أما في العصر الحاضر فالأمر يختلف. لقد أصبح بإمكاننا أن نعمل، وأن نصبح مستقلات. ولكن العمل الجنسي يبقى الحصن الأخير الذي يظل للذكر الهيمنة عليه.

ـ كيف، بنظرك، يمكن التوصل إلى عقد «اتفاق جنسي»؟

• نحن نعيش حالياً في التقنية المفرطة. فعمل الحب قد أصبح عملاً ميكانيكيًا

مكمّلاً. وإذا صدف أن بقيت جالسة بالقرب من رجل سوي لعدم شعورك بالانزعاج، فسيستولي عليك الحزن، وستشعرين بأنك شاذة. الشيء نفسه يحصل بالنسبة للرجال. حتى إذا لم يشعروا، لسوء الحظ، بالانتصاب، فيظنون بأنهم محرومون، ولا يحسون بأنهم رجال حقيقيون. إذن يجب القضاء على «ديكتاتورية النحاس» هذه، فتصبح الحياة أكثر متعة. وعلى الرجال والنساء سوية العمل على مكافحة المعتقدات المفروضة، باعتبار أنه إذا كان هناك من لحظات يشعر فيها الإنسان بالحرية الحقيقية، فإنما تكون في حرم المخدع.

ـ ماذا كانت ردات فعل الرجال على كتابك؟

● لقد كانت أحياناً سلبية. أخذوا علي قلة البحث العلمي. وهذا طبيعي، لأن الرجال يشعرون بأنهم مسؤولون عن نوعية العلاقات التي تربطهم بالنساء، في حين أن كتابي يشرح لهم بأن تلك العلاقات تبقى جانبية، فقبل الثورة الجنسية، كانت المرأة هي العزيزة، المكرمة، لأنها أم الأولاد. أما اليوم فإنها تنجب القليل من الأولاد، ولذلك انخفضت أهمية الأموية، وتحولت المرأة إلى سلعة استهلاكية، وجسدها إلى مكان للذة. وعلى المرأة أن تدرك هذا الواقع. ولكن لا شيء يمكن أن يعيد القطار إلى الوراء، كما يريد البعض. التاريخ لا يعود القهقرى. فالمهم هنا هو إعادة اختراع الحب، ومن أجل ذلك قمت بتحقيقي، ولكن في حقل الرجال هذه المرة.

مع الفيلسوف الفرنسي

ـ «لماذا فكرت بكتابة «فوضى الحب الجديدة»؟

● لقد كانت لدي شكوك حول المفهوم الحالي للعمل الجنسي، منذ أن أحببت للمرة الأولى.

ـ لماذا؟

● لأنه ينبغي التمييز بين العمل الجنسي لدى المرأة، وبين العمل الجنسي لدى الرجل. وهذا العمل الأخير ليس شيئاً مهماً. وهكذا المتعة هنا قصيرة وسريعة. والنشوة هي الشعور بالسمو والموت معاً. إلا أن العمل الأول هو، على العكس، غير موضعي، ولا مركزي، ولا محدداً بالعضو التناسلي كما لدى الرجل. فجسم المرأة شديد الحساسية، ومحاولات النشوة المتكررة عنده ليست هي نفسها.

ـ إذن تاريخ الرجل والمرأة مرتكز على سوء تفاهم؟

● أجل لأن الرجل كان دوماً يتردد، حيال المرأة، بين موقفين. فإما أن المرأة لا تتمتع بعمل جنسي مميّز (حتى القرن التاسع كان البعض في القرى النائية يعتقد أن المرأة تفرز حيوانات منوية)، وإما أن المرأة كانت غول رغبة وشهوة. وهذا ممّا يفسر تشبيهها أحياناً بالشيطان، أو الساحرة.

ـ هل استطاعت الثورة الجنسية أن تغيّر هذه النظرة؟

• أجل، لأنها جعلت المرأة مساوية للرجل.

ـ حياة الزوجين هل تبدلت خلال تلك الثورة؟

• إن حياة الزوجين ترتكز اليوم على نجاح العمل الجنسي وحده. فالمقياس للاستمرارية الزوجية هو مقياس الجنس. ولكن، كما يقول أحدهم: «إذا كانت حياة الزوجين مرتبطة بالنشوة، فمعنى ذلك أنه لا يبقى شيء من الحياة».

ـ فهل هذا هو خطأ تحرر المرأة؟

• ربما في قسم منه. هذا التحرر زاد من التهيؤ الجنسي لدى النساء. في السابق كان الرجل يحكم على المرأة من خلال ما إذا كانت تضطجع أم لا. أما الآن فهو يتساءل ما إذا كانت تضطجع جيداً، وما إذا كانت شريكة ممتازة. الرجل يضع نفسه هو الآخر في وضع مستحيل، لأنه يفرض على نفسه مقياس الرجولة. فالرجل الرجل، بنظري، هو إنسان يتحرك. هو هستيري يلعب دوره كل لحظة، تماماً مثل شارل برونسون، أو دور رجل قاسٍ لا يحمرّ خجلاً، ولا يفقد وعيه، بل دور رجل يتحكم بنفسه. فلماذا لا يحق للرجل إذن أن يكون ذاته؟ أن يبكي مثلاً مثل النساء؟ لماذا ينبغي أن يكون «سوبرمان» خارق الرجولة؟

ـ فهل هذا نذير بأفول شمس الجنس الرجولي؟

• أجل. لقد فقد هذا الجنس أولويته «المتعوية» وقيمته الجسدية. وثمة عاملان أثرا في رجولة الرجل، هما ميّزة القوة والسيطرة، هاتان الميّزتان ـ المرتبطتان حتى الآن بالرجولة ـ أصبحتا من خصائص الجنس الذي يوصف عادة بالضعيف. ومن هنا نرى النساء يصبحن وزيرات، ومتسلقات جبال، وسائقات أوتوبيسات، ومديرات عامات. وأكثر من ذلك، يمكن القول إن الإنسان تعرض حتى في وظيفته الرمزية، بحيث إن العمل الجنسي الذكري صار يمكن إلغاؤه. تماماً كما أصبح بالإمكان إلغاء دور الجندي في المعركة.

ـ فهل معنى ذلك ولادة عمل جنسي جديد؟

• ليس هناك عمل جنسي واحد. هناك سلسلة لا تنتهي من الأعمال الجنسية التي تبتعد كلها عن العلاقة الجنسية التقليدية. . .

ـ هل تكره أنت علماء الجنس؟

• لا أحب ميلهم المثير للغضب نحو جعل كل شيء بالأرقام والأشكال، فالزوجان السعيدان ليسا حتماً بالزوجين المتجاوبين جنسياً.

سيدة متزوجة منذ ثماني سنوات. كانت وزوجها فخورين بطفليهما المترعرين، وقد دفعا معظم سندات شقتهما، وأصبح لديهما في البنك مبلغ لا بأس به. أمَّا صحة أفراد العائلة جميعاً فممتازة. كانت كل الظواهر تشير إلى أن زواجهما سعيد للغاية... ومع ذلك طرأ شيء ما لم تعد حياتهما بعده على ما يرام.

قالت السيدة من خلال دموعها المنسابة: لم يعد زوجي يقابلني بتلك العاطفة الفيَّاضة.. أشعر بأننا نبتعد عن بعضنا البعض بالتدريج... كل ما في الأمر أنه فقد اهتمامه بي على ما أعتقد...

وسألتها: هل تعتقدين أنه على علاقة بامرأة ثانية؟

وكنت أعتقد تماماً هنا أنها ستصرّح بما لا تجرؤ على التصريح به من تلقاء نفسها. لكنها أجابت واثقة: لا بكل تأكيد... لأنه ليس من هذا النوع... كان يحبني ويعطف علي دائماً. منذ عام فقط كنَّا نلتقي في الفراش ليلة بعد ليلة... غير أن هذه اللقاءات راحت تتناقص بالتدريج، وإذ به الآن لا يبدي بي أي اهتمام...

وبعد أسئلة عديدة تبيّن أنها ليست باردة جنسياً، وأن تفاعلاتها الصحية عادية في كل ما له علاقة بالزواج. أمَّا بالنسبة لزوجها فلم يظهر أن مقدرته الجنسية تعاني من أي خلل. وبعد إجراء الفحوصات الشاملة على الزوجين، لم تظهر عليهما أيَّة اضطرابات جسدية أو عاطفية. سؤال جاء عن طريق الصدفة فقط، كان هو المفتاح لمعرفة السبب الكامن وراء ابتعاد هذين أحدهما عن الآخر. سألت الزوج: هل تنام نوماً عميقاً أثناء الليل..؟

ـ طبعاً... وخاصة عندما انتقلنا إلى النوم في سريرين منعزلين بعدما كنا ننام في سرير واحد مزدوج...

ـ ولماذا اعتمدتما هذا التغيير... تردَّد قليلاً، ثم بلع ريقه بصعوبة، إذ يبدو أنه بدأ يبحث عن كلمات يستعين بها على الإجابة، حتى قال: آه... ليس لدي أي شيء ضد زوجتي، أعتقد أنك تعرف ما أعنيه... لم تعد نظيفة مثلما كانت... ولا أنيقة جنسياً مثلما كانت عليه في السنوات التي أعقبت الزواج!

وهكذا خرجت الحقيقة المختفية إلى النور. وبعد طرح عدَّة أسئلة دقيقة تبيّن أن

السيدة أهملت الالتزام بأمر كبير الأهمية، وهو العمل على العناية بنظافتها الجنسية، ممَّا حدا بزوجها أن ينفر من معاشرتها. كذلك ظهر أنه نفسه قل اهتمامه بنظافة جسده. وما أكثر ما تبدأ التعاسة الزوجية من هذه النقطة. إذ إن المتعة الجنسية، والرغبة في ممارسة العمل الجنسي، يعتمدان إلى حد كبير على جاذبية الشكل وتركيبه، مثلما يعتمدان على نظافة الجسد.

الجاذبية الجنسية

يجب على المرأة التي تسعى للتمتّع بجاذبية جنسية، ليرغب فيها الرجل الذي تحبه، أن تبذل جهدها حتى لا تنزعج عيون هذا الرجل، ولا حواس الشم لديه. وبمعنى أوضح، على المرأة أن تأخذ بعين الاعتبار أن تثير رغبة الرجل فيها إذا وقع نظره عليها، أو إذا شم رائحتها على السواء، بدلاً من أن ينفر منها لأيّ من هذين السببين. وفي معرض التعليق على هذا الأمر قال الدكتور، مؤلّف كتاب «الزواج الحديث»: لا ينبغي الإصرار على ضرورة الاعتناء بالنظافة الجسدية الدائمة التي تشمل جميع أنحاء الجسد.. لكننا نجد أن هذا لسوء الحظ هو أمر لا بد منه...

وإغراء العين قوي لدى الغريزة الجنسية عند الذكر، وهو من هذه الناحية يختلف عن المرأة. إذ تدب فيه الذبذبات الجنسية عندما يرى مناطق من جسدها، ثم تثور ثائرته الجنسية تماماً عندما تقع أنظاره عليها وهي عارية تماماً. وإثارة الرجل هذه تزداد كلما ازداد جسد المرأة نعومة، وبشرتها نظافة. والعكس بالعكس، فكلما قلت النظافة الصحية في جسد المرأة كلما هبطت إثارة الرجل.

فالنظافة إذن صفة كبيرة القيمة بالنسبة لجسد المرأة بكامله. ولمَّا كانت النشاطات الجنسية محصورة إلى حد كبير في نهديها وفتحات جسدها، فإن على هذه المناطق أن تبقى نظيفة إلى حد وبشكل دائم. قال الدكتور مؤلّف كتاب «سيدتي... كوني محبوبة»: الحمام اليومي هو الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة والجاذبية الجنسية. وينبغي اعتماده في سبيل كل من صحة الجسد وفتنة الأنثى.

على أن نظافة الأعضاء الجنسية الأنثوية من الخارج أمر في غاية الصعوبة وفي غاية الأهمية. فالتجعدات والطيَّات الكثيرة عند فوهة وشفاه العضو الجنسي عند الأنثى إلى حد ما لا يمكن بلوغها، وعلى التنظيف أن يجري بواسطة اللمس. وهذا سبب كافٍ لتكرار عملية غسل هذا العضو الجنسي باستمرار.

ولكن هناك سبب آخر يستدعي غسل العضو التناسلي للأنثى مرة أو مرتين على الأقل في اليوم. ففي مقدمة القناة المهبلية عضو صغير شديد الحساسية يسمى البظر. وهذا العضو

الحسَّاس شبيه بقضيب الذكر، رغم أنه أصغر منه بكثير، ومختفٍ تماماً داخل شفاه العضو التناسلي.

قد تندهش نساء عديدات عندما يعلمن أن البظر قادر على الانتصاب تماماً كما هي الحال بالنسبة لعضو الذكر، كما أنه، مثله، مغطى عند قمته بطبقة جلدية يمكن إزاحتها إلى الخلف بسهولة عند التنظيف. وهذا أمر ضروري للغاية، لأن البظر يفرز داخل هذه المنطقة الجلدية مادة شحمية بيضاء اسمها سميغما (Smegma). وهذه المادة شديدة الالتصاق إذا لم تتم إزالتها بالغسل تكراراً، وتميل إلى التصلب، فالتحجر، باعثة روائح كريهة.

نظافة فترة الحيض

عندما تصبح المرأة عديمة الاهتمام بنفسها خلال دورتها الشهرية، تسبب الكثير من الانزعاج للذين من حولها. وهذا أيضاً قد يضع العقبات في طريق علاقتها الزوجية. والغريب أن للرجال مقدرة كبيرة على ملاحظة رائحة السائل الحيضي، بينما لا تلاحظ المرأة نفسها وجود هذه الرائحة على الإطلاق. وينبغي تنظيف فتحة المبهل بقطعة غير مستعملة من القطن، أو بفوطة نظيفة سبق أن نقعت في ماء معتدل السخونة. ولتكن الصابونة من النوع الطيب الملطف. ثم لا تنسي التجعدات والطيَّات حول البظر، ولا تضغطي بشدة، لأن الأغشية والأنسجة في هذه المنطقة شديدة الحساسية، ويمكن أن تلتهب بسهولة، ومن هنا يجب الاهتمام بها في عناية ودقَّة كبيرتين.

وعلى كل امرأة أن تتذكَّر مسألة هامة وضرورية، وهي القيام بدوش مهبلي بعد انتهاء فترة الحيض مباشرة، ذلك أن لهذا الدوش أهمية كبيرة، وهو يؤثر في جاذبيتها، لأنه يزيد من لياقتها الجنسية حيث يتمتَّع الذكر أكثر. أمَّا بالنسبة للمادة المستعملة في الدوش، فيجب أن تزيد في قوتها عن مزيج من الأسيد لاكتيك والأسيد بوريك والخل الصافي، مع شيء من ملح الطعام أو صودا الطبخ، ما لم ينصحك الطبيب باستعمال مادة أخرى مختلفة. إيَّاك واستعمال الماء البارد الذي قد يؤدي إلى نزلة التهابية خطيرة في القناة المهبلية، هذا إذا لم نذكر أن الماء البارد قد يقضي على فترة الحيض التالية فلا تحدث.

قال مؤلِّف كتاب «صحة المرأة»: الأهمية الكبرى هي أن ننصح المرأة بعدم المبالغة في تكرار ممارسة الدوش المهبلي، فإن هذا يفوق اقتراح عملية التنظيف نفسها، إذ ينمو عند العديدات من النساء ما يبدو أنه عادة، فتصبح عملية الدوش المبهلي عادة يلجأن إلى ممارستها باستمرار، اعتقاداً منهن بأن الدوش ضروري جداً. أمَّا الحقيقة فهي أن المهبل العادي لا يحتاج إلَّا إلى القليل من النظافة، لأن الإفرازات المهبلية هي مادة أسيدية خفيفة، لها مقدرة في القضاء على الجراثيم، وهذا يعني أن عملية الدوش لتنظيف المهبل

ليست ضرورية. ولكن يمكن استعمال الدوش بعد انتهاء فترة الحيض مباشرة، للتخلّص من بقايا دم الحيض فقط، أمَّا فيما عدا هذا فيبدو أن الحاجة لإجراء عملية الدوش قليلة.

الجاذبية واللياقة الجنسية

أمَّا أكثر ما يجذب الرجل إلى جسد الأنثى فهو نعومة هذا الجسد، وحساسيته، ولياقته الجنسية. والعطور وحدها لا تحقق إلَّا جزءاً من هذه الصفات. كما أن العطور لا تستعمل لتغطية العيوب، بل لتأمين مظهر نظيف.

وهناك رائحة «عشبة الخزامى» (Lavender) الشديدة الإثارة، والتي لها مقدرة عجيبة على إثارة الكوامن الجنسية عند الذكر. ولا شك في أن هذه الميزة تعتمد على مقدرة الخزامى في إزالة مفعول أي رائحة مزعجة تبعثها أعضاء المرأة. وكيفما كان استعمال الخزامى - إذا كان على شكل قماش معطّر به، أو على شكل صابون، أو مياه عطرية، أو مساحيق، أو أملاح للحمام - فهو قادر على جعل جسد المرأة حساساً، ولائقاً، وجذاباً من الناحية الجنسية.

يقول مؤلّف كتاب «سيدتي كوني محبوبة»: إن ميزات الخزامى هذه حقيقية إذا استعملت خلاصته على الأخص، تلك التي تحمل الاسم الإفرنسي (Vinaigre de Toilette)، ويتم تحضيرها من أزهار الخزامى الحقيقية. ولمَّا كانت هذه الخلاصة مادة أسيدية، فهي تقوم بتفاعل خاص مع الإفرازات القلوية في المهبل، ممّا يزيد من نظافة الأعضاء الجنسية للمرأة، بعدما تكون هذه قد نظفت بالماء والصابون من قبل.

على أنه يمكن لأية امرأة أن تقوم بتحضير هذه الخلاصة من تلقاء نفسها في البيت، وذلك بمزج ثمن غالون ١/٨ من ماء الخزامى مع ربع هذه الكمية من ماء الزهر، وحوالى خمسة عشر غراماً من مادة كلوريد الأمونيوم. وهذه المواد يمكن ابتياعها من أية صيدلية ليجري مزجها، حيث تصبح أفضل من الخلاصة الشبيهة المحضرة تجارياً، لأن هذه الأخيرة تضاف إليها عادة مادة غرائية تلصق كل شيء، بما في ذلك الرائحة المزعجة.

النظافة الجنسية عند الذكر،

كثيرون من الرجال سيدهشون عندما يعلمون أنهم هم أيضاً ستزداد لياقتهم وجاذبيتهم الجنسية إذا اتبعوا بعض الخطوات البسيطة للمحافظة على نظافتهم، والقضاء على ما قد ينفر النساء منهم. فمع أن المرأة بوجه عام لا يثيرها عري الرجل، إلَّا أنه يروق لها أن يضمّها رجل تنبعث منه، وتحيط به، رائحة منعشة وصحية. وبالإضافة إلى هذا يزداد نفور المرأة، وتواجه زوجها بعصبية كلما ازدادت فيه عوامل الاشمئزاز.

لذلك يجب على الرجل أن يأخذ حماماً كل يوم، أو يغتسل قبيل مضاجعة زوجته على الأقل. وعلى الرجال الذين يعتمدون النظافة الدائمة بطبعهم أن يتنبَّهوا إلى نظافة منطقة أعضائهم الجنسية، حتى ولو كانت أجسادهم نظيفة. وهذا يستدعي منهم أن يعطوا اهتماماً كبيراً للطبقة الجلدية التي تغطي قمة عضوهم الجنسي، (إذا كانت هذه موجودة)، فيفتحون طيَّاتها، وينظفون ما بين التجعدات بدقة وعناية. وكذلك الحال مع منطقة ما تحت الإبطين، حيث ينبغي إعطاؤها أهمية خاصة، فتنظف بعناية كذلك وباستمرار.

عندما يكون الرجل نظيفاً ولائقاً، جنسياً وصحياً، يعطي زوجته فكرة أفضل عن الرجولة، كما يثيرها أكثر، وخاصة عندما تعلم أنه يتعمَّد النظافة الدقيقة في سبيل متعتها هي بالذات. وهكذا يزداد التآلف الجنسي بين الاثنين.

وعلى الحب الزوجي أن يكون مباركاً ومليئاً بالمغامرات الجنسية التي يتبع بعضها بعضاً. لذلك يتحتَّم على كل فرد أن يستغل كل فرصة ممكنة، فيعمل فيها لتحسين هذه العلاقة الإنسانية الرائعة بقدر المستطاع.

الرغبة قبل الزواج وبعده

«لماذا، وكيف تختلف الرغبة إلى الجنس بعد الزواج، عنها قبل الزواج..؟»

تعود إحدى السيدات عند السابعة مساء، إلى البيت بعد نهار عمل مرهق، فتجبر نفسها على توضيب ما ابتاعته من مأكولات ولوازم البيت لتبدأ إعداد العشاء. وهي قلقة مسبقاً من أن زوجها سوف يرغب بمعاشرتها في هذه الأمسية، وإنها لن تحقق له رغبته. سوف يعمد إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية لفترة من الوقت، ثم يذهب إلى الفراش كطفل متجهّم الوجه لأنها لا تشاركه اهتمامه بالجنس. إنها مرهقة، وستهرب إلى الحمَّام لتغتسل. ثم بعد ما يغفو بفترة طويلة، تتسلَّل إلى الفراش خلسة.

وهكذا تكون قد نجحت بتجنّب المعاشرة الجنسية مرة أخرى.

من الأسئلة التي كثيراً ما تحيّر نساء متزوجات، تلك التي تدور حول كيفية تمكّنهن من تحويل النهار المشحون بالضغوط، إلى أمسية طافحة بالمتعة وبالنشاط الجنسي. إنها مشكلة لم تكن لتخطر على بالهن أبداً قبل الزواج، حيث كن تتشوَّقن إلى الجنس مهما عانين من تعب وإرهاق. كذلك كن تتشوقن إلى المطارحات الغرامية في أمسيات فترة الخطوبة، وليكن مستوى إرهاقهن ما يكون. أمَّا الآن بعد أن تحقق حلم الحياة، وأصبحن زوجات لرجال متوفرين للفراش في أية لحظة، أصبحت الأمسيات الجنسية أشبه بعبء ثقيل بدلاً من متعة كبيرة.

ما الفارق بين هذا الوقت وذاك...؟ أوليس الجنس شيئاً نتطلَّع إليه بشوق، خصوصاً إذا كانت العلاقة الزوجية على ما يرام...؟

وإذا كانت الغبطة هي عنوان العلاقة بين شخصين، ألا ينبغي للمواجهات الجنسية بينهما أن تكون مرغوبة وممتعة وهما زوجان، تماماً مثلما كانت المغازلات مرغوبة وممتعة وهما خطيبان...؟

يعود جزء من المشكلة إلى أسباب جسدية بسيطة. فنهاية النهار هي الوقت الذي يحدث لعملياتنا الجسدية خلاله أن تبطئ جميعها: فمنذ فترة ما بعد الظهر حتى وقت

الذهاب إلى النوم، تأخذ مستويات ضغط الدم وحرارة الجسد وطاقاته إلى الهبوط باستمرار. معنى هذا بالنسبة لمعظم الناس أن الساعات ما بين السابعة والعاشرة مساءً هي أبعد ما تكون عن ذروة النشاط. ومع ذلك نجد أننا خلال فترات التراجع هذه نختبر أهم علاقاتنا الحميمة، ثم نتساءل لماذا يصاب حماسنا الجنسي بالفشل!.

تتدخَّل نفسياتنا في فترة الخطوبة لإنعاشنا من هذه الناحية. وانتظار أمسية ممتعة مع الخطيب يرفع نبض قلوبنا وتنفّسنا. نقاوم النوم، وكثيراً ما ندفع ثمن ذلك بمزيد من الإرهاق في اليوم التالي، طالما أن هذه الحالة وقتية ولا تتكرَّر بصورة مستمرة. أمَّا إذا تحوَّل هذا الروتين إلى أسلوب حياتي، فيصبح مرهقاً جداً بحد ذاته. وبالفعل، كثيراً ما يدخل الناس في العلاقة الزوجية كملجأ للاستقرار. وذلك لمجرّد تجنّب مستويات الضغوط المعنية. هذا هو ما دفع بزوجة شابة تعمل ممرضة إلى القول: «عندما أعود إلى البيت مساء أحتاج هناك لمن يعتني بي».

لهذا السبب نجد الأمسيات مع الزوج في البيت هي بمثابة وقت خصيب لنشوء المشاحنات. فالزوجة والزوج مرهقان، يحتاج كل منهما إلى العناية اللطيفة التي يغلفها الحب، فيجلسان في مواجهة بعضهما أمام طاولة الطعام. تقول الزوجة لو أن زوجها ينوب عنها بإنجاز بعض المسؤوليات المنزلية لتحسَّنت حياة الحب بينهما.

فيجيب زوجها أنه يمارس بعض المسؤوليات المنزلية أصلاً، وربما يتجاوز في ذلك ما تفعله هي ذاتها، ومع ذلك تبقى طاقاته متوفّرة ويبقى متشوقاً للجنس. فيخيب أمل الزوجة التي لا تستطيع اكتشاف مصدر العلة. لماذا لا تشعر بمثل اهتمامه، ولماذا لا تشعر أنها مغرية مثلما كانت...؟

حقيقة الأمر أنه حتى ولو ناب عنها زوجها بمعظم المسؤوليات المنزلية، فلن تشعر بمثل ذلك الحماس الجنسي الذي كان يدب بها قبل الزواج، وكذلك هو لن يشعر فعلاً بذلك الحماس الجنسي الكبير الذي يدّعيه. هكذا هو القلق، أو الشك، أو التعب، يتسببان للكثيرين من الرجال بسوء تفسير حاجتهم إلى الاهتمام المغلّف بالحب على أنها إشارة إلى الرغبة الجنسية. إنهم كالنساء الشبقات جنسياً، اللواتي اعترفن، في دراسة علمية قديمة العهد، أنهن تبالغن بخوض غمار الجنس لمجرّد أن تحصلن على من يضمّهن إليه ويوفّر لهن الراحة. وهذا الزوج ليس بالرجل الذي يضغط على زوجته لتعاشره إلَّا إذا رغبت هي بالمعاشرة. ولكنه خلال المعاشرة الجنسية فقط، يشعر أنه مؤهل شرعاً للحصول على الحب. وهكذا كثيراً جداً ما نجد أن الإرهاق، والحاجة إلى التغذية العاطفية، وفقدان المشاعر القديمة بحب المغازلة، تتآمر جميعها لدفع الزوجين إلى الظن بأن زواجهما يسير

في طريق الفشل، أو أن رغبتها بالجنس لم يعد لها وجود. أمّا الحقيقة فهي أن أيًا من هذا لم يحدث. كل ما في الأمر أن الزوجين لا يتنبهان إلى مبالغتهما بالتوقعات.

يقع مفتاح حل هذه المشكلة على موقف الناس من الجنس، واعتبارهم له أنه توفير للراحة، وتعبير عن العاطفة. يحتاجونه ليدركوا أن السبب الرئيسي لممارستهم الجنس بعد المغازلة، هو التعبير عن عواطفهم تجاه بعضهم البعض.

عندما كانت هذه الزوجة طفلة يحل بها الإرهاق بعد نهار كثير الانهماكات، كانت تتكوَّم في حضن أحد والديها لتغط في النوم هناك. هكذا كان الزوج هو الآخر. ترعرعا ضمن عائلات كثيرة العواطف، حيث تعلّما ملامسة وتقبيل ومعانقة أهليهم من كلا الجنسين. وقد ساعد هذا على تسهيل واحد من أكثر المهام الحياتية أهمية في سنوات الرشد الأولى: نمو وتطور تصرف المغازلة.

ومن المهام الرئيسية لأواسط سنوات الرشد أن يتعلَّم صاحب الأمر كيف يمزج الحب والعاطفة بطريقة عنوانها الاهتمام. سوف يتعلَّم هذان الزوجان هذا بسهولة تتوفَّر لهما أكثر من توفرها لآخرين غيرهم، لأنهما جاءا من خلفيات مليئة بالحب. أمّا الناس القادمين من عائلات معاقة عاطفياً، أو باردة العواطف، فقد لا يتعلَّمون أبداً كيف يدخلون العاطفة إلى الجنس، إلَّا إذا اعتمد شركاء حياتهم الصبر لتعليمهم كيفية فعل ذلك.

كيف يسترخي الزوجان ويرتاحان ويعتنيان ببعضهما بعد نهار مشحون بالضغوط، مسألة جوهرية بالنسبة لحياتهما الزوجية. لو جاء الزوج لزوجته بقدح من العصير وهي تأخذ حمامها الطويل، ولو ساعدها على الاسترخاء بغسله شعرها في المغطس، وساعدها على تنشيف جسدها، لأصبحت ربما أكثر استجابة للجنس مما هي عليه. والحقيقة أنه لو أدرك أن طلبه للجنس ما هو في الأصل إلَّا طلباً للعاطفة الجنسية، لتمكن أن يطلب من زوجته أن تدلك له رقبته، وتفرك له ظهره وتعانقه. فالناس الذين يعيشون طويلاً وبشكل جيد مع بعضهم البعض، يعرفون التصرّفات البسيطة التي تريح شركاء حياتهم وتخفف عنهم؛ ويعرفون الكلمات الخاصة التي تبعث بالحرارة والمشاركة.

على أن تعلمكم المحافظة على حياة جنسية جيدة داخل إطار الزواج، يحتاج إلى الوقت. ذلك أن هذا يختلف عن الغزل الجنسي كل الاختلاف؛ ولا نموذج لدينا هنا سوى أن نتذكَّر الطرق التي كان والدانا يعتمدانها للترويح عنا بعد تعرضنا لما يؤلم أو يحزن!

الرغبة الجنسية لماذا تتبدَّل.. وكيف؟

الحب الزوجي يمر بمرحلتين متميزتين، مرحلة العشق من أول نظرة، وهي المرحلة

التي يحدث فيها السهر، والدموع، ونظم الشعر، ومتابعة أخبار المحبوب الخ. . . أمَّا المرحلة الثانية فهي الحب الهادئ، والدفء الجميل، الذي يشعر به الزوجان السعيدان بعد الزواج وتكوين الأسرة.

وبالرغم من سعادة الكثيرين والكثيرات في هذه المرحلة الثانية، إلَّا أنهم قد يتساءلون عن السبب في انطفاء تلك الجذوة الحارقة، التي كانوا يشعرون بالبهجة وهي تلسع ضلوعهم في مستهل أيام اللقاء. وقد يتطوَّر السؤال إلى لهجة غريبة بعيدة عن العقلانية: من المسؤول عن الواقع الجديد ـ أنا أم الطرف الآخر؟

الحقيقة هي أنه لا داعي للوم، فليس هناك ذنب، أو ظل ذنب، يمكن ردَّه في هذه الحالة إلى أي من الزوجين. لأن الخيال شيء، وواقع الحياة شيء آخر. ومهما كانت درجة الحب عند التعارف، فلا بد مع الأيام أن تفتر. وهذا قدر كل الناس بلا استثناء رجالاً ونساء.

وهذا لا يمنع طبعاً أن تستثنى من هذه القاعدة طائفة قليلة من الناس، لا تفتر جذوة الحب في صدورهم، ولو عاشوا مع أزواجهم ثلاثين سنة، أو أربعين، أو خمسين، أو أطول من ذلك.

لماذا لا تستمر بهجة اللقاء الأول؟

إن لكل عاطفة ورغبة إنسانية أساسها الكيميائي الخاص بها. وهذا الأساس في الواقع إن هو إلَّا تذبذب في مقادير مختلف المواد الكيميائية المتحكّمة بالعاطفة أو الرغبة داخل الدماغ. واختلاف مقادير تلك المواد هو الذي يجعلنا نشعر بأحاسيس البهجة، أو الرغبة الجنسية، أو الجوع، أو الحزن، وما إلى ذلك من أحاسيس أخرى. ولم يبدأ العلماء إلَّا في الآونة الأخيرة فهم أي المواد المسبّبة لهذا النوع أو ذاك من أنواع السلوك البشري. وقد بدأوا أيضاً يتعلَّمون الأمور المتعلقة بالسلوك البشري ـ وممّا لا شك فيه أن مسألة الوقوع في الحب، وممارسة العمل الجنسي، لهما آثار عميقة على كيمياء الجسم. فالمصابون بآلام مزمنة مثلاً كثيراً ما يكتشفون بعد ممارسة العمل الجنسي، أن أعراضهم قد خفَّت لمدة نصف ساعة أو نحو ذلك. وقد يكون ذلك راجعاً إلى أن الدماغ يفرز أثناء الجماع مواد طبيعية قاتلة للألم شبيهة بالمورفين. وقد لاحظ أحد أساتذة علم النفس أن الوقوع في الحب شبيه بتناول الأمفيتامين القاتل للألم. فعند مشاهدة شخص جذَّاب، أو امرأة جميلة، تحدث في دماغ الرائي سلسلة من التفاعلات الكيميائية. وهذه التفاعلات تنشّط تنشيطاً قوياً مركز البهجة في الدماغ، فيقع الإنسان في الحب. والمحظوظ هو من تحدث في دماغ محبوبه مثل هذه التفاعلات.

ولكن هذه التفاعلات الكيميائية المسبّبة للنشوة الغريبة قصيرة العمر، لا تدوم عند معظم الناس أكثر من سنتين أو ثلاث. والسبب واضح، هو أن جذوة الغرام الأولى ليس الغرض منها بلغة الطبيعة إشاعة البهجة في النفوس وحسب، وإنما الغرض هو أن تكون حافزاً يدفع الشخصين إلى الزواج، وإنجاب الأطفال من أجل استمرار الحياة. فلا عجب أن يتحوَّل هذا الإحساس القوي بعد أن يتم الزواج إلى شعور بالارتباط الوثيق بالزوج والأطفال.

وحتى هذه المرحلة الهادئة من مرحلتي الحب المشار إليها، لها موادها الكيميائية أيضاً، إذ ترافقها تبدّلات مناسبة. إذ بدلاً من المواد الشبيهة بالامفيتامين، تنشط في الجسم، عند استقرار الحياة الزوجية وإنجاب الأطفال، مادة مسكنة شبيهة بالأيندورفين، فالحب بين الزوجين قائم فعلاً، ولكنه في المرحلة الثانية حب هادئ.

هل تؤدي الرغبة الجنسية عند المرأة إلى قدح زناد الإباضة؟ هذا جائز. فقد لوحظ عند الحيوانات المخبرية، كالأرانب، أن للرغبة الجنسية مثل هذا التأثير. والإباضة أكثر حدوثاً عند إحساس المرأة بالسعادة في ظل رجل تحبه. وهناك حالات من العقم النسوي ناشئة عن وقوع المرأة في حالة شدَّة أو إرهاق.

الرغبة الجنسية كيف نحصل عليها وننشطها ونتمتّع بها!؟

١ ـ كيف تنشأ الرغبة الجنسية عند النساء؟

ـ تتواجد سبل إثارة الرغبة الجنسية عند النساء بقدر ما يتواجد من النساء في العالم، إلا أن الملامسة هي ربما الأسلوب الأكثر فعالية في هذا المجال.

٢ ـ لماذا نجد الرغبة الجنسية عند بعض النساء أقوى مما هي عند نساء أخريات؟

ـ باستطاعة التفاوتات في الرغبة الجنسية أن تعود بأسبابها إلى طاقة واندفاع أساسيين، وإلى اختلاف في القيم التي تعطى للجنس، وتجارب جنسية إما سلبية أو إيجابية، ومعتقدات دينية، وإلمام بالنشاط الجنسي، بل وحتى مدى توفر الفرص لممارسة الجنس.

٣ ـ في أية سنة تبلغ الرغبة الجنسية ذروتها عند النساء، وعند الرجال؟

ـ إذا كان ما تعنيه هو تكرار الرغبة، فالمرأة تبلغ ذروة تكرار رغبتها في الثلاثينات من العمر، بينما يبلغ الرجل هذه الذروة في أواخر سنوات مراهقته وأوائل العشرينات من عمره. أما إذا حُكم على الرغبة الجنسية من خلال نضوجها ونوعيتها، فالجواب غير معروف.

٤ ـ هل تتكرر رغبة معظم النساء إلى الجنس بالمقدار ذاته كتكرارها عند الرجال؟

ـ لا، فمن أكثر المعضلات الجنسية تكراراً نجد مسألة التوصل إلى تكافؤ في تكرار الرغبة إلى الجنس بين الزوجين. فالرجال يرغبون بالجنس عادة أكثر مما ترغبه النساء، رغم أن الحالة تنعكس في بعض الأحيان. والفارق هنا يكون ثقافياً وليس طبيعياً، إلا أنه موجود اليوم رغم كل شيء.

٥ ـ ما مدى تكرار الرغبة إلى الجنس عند المرأة المعتدلة؟

ـ ظهر في تقرير أن ٤٦٪ من النساء اللواتي استطلعت آراؤهن رغبن بالجنس من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً؛ بينما أرادت نسبة ٣٣٪ أن تحصلن على الجنس مرة أو أكثر في اليوم، أما الباقيات فأردن الجنس أقل من مرة في الأسبوع.

٦ ـ هل تزداد رغبتك إلى الجنس كلما تكرر حصولك عليه؟

ـ تتحدث معظم النساء عن ازدياد الرغبة إلى الجنس مع ازدياد تكراره. يبقى مع ذلك أن لكل فرد حدوده. فإذا دفعت نحو ممارسة الجنس إلى ما يتجاوز حدودك، من المحتمل لرغبتك الجنسية أن تنخفض.

٧ ـ هل صحيح أن المرأة متى مارست الجنس، سوف ترغب به أكثر فأكثر؟

ـ الجنس عمل طبيعي، والرغبة بالتكرار طبيعية كذلك مثلما هو الأكل والنوم. ومن الطبيعي أيضاً أن ترغب المرأة بتكرار نشاط ممتع. أي كلما كانت الممارسة أحسن، كلما رغبت بها أكثر. مع ذلك نجد بعض الناس وهم ينجحون جداً بالانقطاع عن ممارسة جنسية ما، خصوصاً العادة السرية، رغم أنهم يجدونها ممتعة. بينما هناك آخرون عندما يجدون الممارسة الجنسية مؤلمة، يستطيعون الامتناع عنها بسهولة. هذا، وباستطاعة الرغبة المتكررة إلى الجنس كذلك أن تنبع من الأمل بإنجاز يأتي أفضل من السابق.

٨ ـ كيف أستطيع امتلاك اندفاع جنسي صحّي وناشط؟

ـ النصيحة الأفضل هي حماية الاندفاع الجنسي من الضرر منذ عهد الطفولة ولاحقاً ـ لا تؤذيه، ولا تنبذيه، ولا تستخدميه إلاّ للمتعة الجنسية. ليس على هذا الاندفاع أن يباع، أو يتعرض للسخرية، أو يُستغل للمحافظة على ديمومة صداقة ما، ولا ينبغي بعثه بالقوة، إذا كنت تُعطين الأحاسيس والعلاقات الممتعة قيمة كبيرة، فاندفاعك الجنسي سينتعش. أما إذا كنت تعاملين الجنس كإنجاز، أو تمارسينه كأنك متفرجة، أو ترهقين نفسك سعياً وراء تكراره، أو تعتبرينه مجرد شيء تفاخرين به، فلسوف يميل اندفاعك الجنسي إلى الذبول.

٩ ـ في أية سنة يظهر الاندفاع الجنسي عند البنات لأول مرة؟

ـ نحن نولد والحافز الجنسي معنا، ولكننا، عادة لا ندرك تواجده فينا حتى البلوغ، عندما يعمل نمونا على زيادة احتمالات النشاط والاهتمام الجنسي عندنا.

١٠ ـ كيف تصف الحافز الجنسي عند امرأة عادية معتدلة؟.

ـ في سنوات المراهقة، أو في سنوات الدراسة الجامعية، تكتشف معظم الأناث كيفية ممارسة العادة السرية حتى الانتفاض بالرعشة الجنسية، فتلجأن إلى ممارسة هذه العادة بتكرار متفاوت. وقد ظهر أن أكثر من نصف النساء اللواتي تتزوجن وتمارسن المضاجعة قبل سن العشرين، لا تختبرن هكذا الرعشة الجنسية بتكرار كبير. ولكن المرأة عندما تتزوج وتنجب الأولاد، فهي رغم انهماكاتها الجديدة المتزايدة، تكون قد تقدمت سناً، وازدادت تفاهماً مع زوجها، بحيث يكفيها هذا لبلوغ الرعشة الجنسية في معظم الوقت. ويبدو أن اهتمام المرأة بالجنس يزداد مع دخولها مرحلة الثلاثينات من العمر. وقد يبقى الاهتمام على هذه الحال لسنوات متعددة. أما معدل تكرار المضاجعة في هذه السن، فهو مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً على أن المتاعب العائلية والزوجية والصحية قد تدفع المرأة إلى كبت اندافاعها الجنسي في سنوات لاحقة، غير أنها تستطيع إنعاش هذا الحافز إذا دعت الحاجة.

١١ ـ لو نشأ الصبيان والبنات بالطرق ذاتها، فهل يتساوى الاندفاع الجنسي عند الاثنين؟

ـ جواب هذا السؤال لا يعرفه أحد. خصوصاً أن الأناث قادرات على خوض مقدار من النشاط الجنسي في اليوم الواحد، يتجاوز بكثير المقدار الذي يستطيعه الذكور، فلو نشأ الاثنان بالطرق ذاتها، يمكن لهذا أن يضع الاثنين أمام ظروف ليست متشابهة على الإطلاق، طالما أن النساء تستطعن أن تصبحن حوامل، ستتواجد دائمًا بعض الفروقات في موقفهن من الجنس، ولن تزول هذه الفروقات إلاّ بعد إنتاج وسيلة لمنع الحمل لها فعالية مطلقة وأكيدة.

١٢ ـ ما هي عوامل الحياة اليومية التي تؤثر على الاندفاع الجنسي؟

ـ من المحتمل لأي شيء في الحياة أن يؤثر على هذا الاندفاع. فالجنس يتداخل في جميع مجالاتنا الحياتية. فإذا كانت طريقة انطلاقك في الحياة اليومية من النوع الذي يرفع مستوى ثقتك بنفسك ويزيدك سعادة، فالاحتمال أنه سيزيد من اندفاعك الجنسي أيضاً.

١٣ ـ كيف يؤثر النظام الغذائي على الاندفاع الجنسي؟

ـ عندما تعتمدين نظام ريجيم صارم جداً، أو تبالغين في التهامك للمأكولات،

يستطيع هذان التدبيران تركك دون ما يكفي من الطاقة لعمل أي شيء بما في ذلك الجنس. أما غير ذلك فليس للنظام الغذائي إلاّ علاقة بسيطة مع الجنس. وفي حالة إسهام النظام الغذائي بتوفير الصحة والعافية فقط، فمن الطبيعي أن يسهم بالتالي بتوفير جنس جيد.

١٤ ـ ما هي العوامل التي تؤدي إلى خفض الرغبة والاندفاع الجنسي عند شخص ما؟.

ـ الكآبة هي إحدى الأسباب الأكثر شيوعاً لتراجع الحافز الجنسي. سبب آخر شائع أيضاً هو دفع الشخص إلى ممارسة الجنس رغم إرادته. فينشأ عنده من جراء ذلك نفور جنسي. كذلك فإن أي شيء يجعل الجنس مؤلماً، كعدوى مثلاً، سيكون سبباً لتجنبه. ومن الشائع أن ينخفض النشاط الجنسي لدى شخص فقد وظيفته، أو تعرّض لخسائر في مجال العمل، أو يشعر بعدم الكفاءة ـ أو أي شيء ينتج عنه انخفاض في الثقة بالنفس. ومن الطبيعي أن الصحة السيئة ستقلل مستوى طاقتك وجميع اندفاعاتك، بما في ذلك طبعاً اندفاعك في مجال النشاط الجنسي.

١٥ ـ ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ازدياد الرغبة الجنسية؟

ـ إن التحسينات التي تطرأ على صحتك العامة، أو على ثقتك بنفسك، والشعور العام بتوفر الطاقة؛ جميعها أمور ترتبط بازدياد يطرأ على الاندفاع الجنسي. هذا ويحدث في بعض الأحيان أن الحصول على القليل من الثقافة الجنسية، والشعور الواثق بأنك امرأة طبيعية، يكفي كل منهما لإطلاق طاقاتك الجنسية.

١٦ ـ ما الذي يسبب قلة الاهتمام الجنسي؟

ـ يمكن لقلة الاهتمام الجنسي أن تأتي نتيجة لترسبات أو خلفيات في سنوات الطفولة، تؤدي إلى نشوء اشمئزاز من الجنس. كما أن انهماكك الكلي في السعي نحو إنجاز شيء ما، يستطيع جعلك تتجنبين عمداً كل الاهتمامات، أملاً في النجاح وتجنب الإعاقة. وتعمل الكآبة الشديدة على خفض اهتمامك الجنسي، كما ينشأ الاشمئزاز من الجنس نتيجة المبالغة في ممارسته، إلى حين تنقلبين ضد هذه الممارسة كلياً. وهذا يحدث للنساء أكثر مما يحدث للرجال، لأن الرجال هم أكثر إصراراً على الممارسة الجنسية في ثقافتنا الحالية. ولكن مع ازدياد إصرار النساء على الجنس في بعض البلدان اليوم، يعني أن بعض الرجال بدأوا يشمئزون من الجنس أكثر من ذي قبل.

١٧ ـ أشهر في بعض الأحيان أنني لست راغبة بالجنس... فلماذا؟

ـ ليس واقعياً أن تتوقعي الإحساس بالرغبة إلى الجنس في جميع الأوقات. فلا أحد يبقى يعاني من الجوع باستمرار، إلّا إذا كان ما يأكله دائماً هو ليس بالمقدار الكافي. في

هذه الحال، قد يحل الجوع بهكذا أشخاص على الدوام. ومن ناحية أخرى، إذا سبق لك وكنت ناشطة جنسياً، قد تستغربين أن لا يخطر الجنس على بالك بالقدر المعهود. وعلى الرغم من أن الرجل قد يكون مصاباً بالشبق الجنسي إذا زعم أنه يرغب بالجنس على الدوام، فهو لا يشعر هكذا دائماً في الواقع.

١٨ ـ هل هناك أي شيء يستطيع شخص ما عمله لبعث الرغبة إلى الجنس في نفسه؟

ـ يتضمَّن السؤال ما معناه أن هناك ضغوطاً كبيرة تقتضي منَّا أن نكون راغبين بالجنس. والحقيقة أن مثل هذه الضغوط تبعث الاشمئزاز من الجنس. لذلك فمن الأفضل تجنّب الأشخاص والظروف التي تؤدي إلى نشوئها. والحقيقة أن إرغامك على ممارسة الجنس سيعرض حياتك الجنسية للعطب.

يمكنك تعليم زوجك الذي يحيطك بالضغوط درساً، وذلك بقلب الموقف رأساً على عقب، مثلاً أن تختاري وقتاً يكون فيه زوجك منهمكاً بنشاط آخر، كمشاهدة مباراة كرة قدم على الشاشة التلفزيونية، فتبادرينه بما يفهم منه أنك راغبة بالجنس، وعندما يتجاهلك، تفهمينه أن شعورك في بعض الظروف الأخرى عندما يرغب هو بالجنس دونك، تكون مثل شعوره الآن. فقد يفهم هكذا كيف يكون شعورك عندما يضغط عليك لتشعري بالرغبة في الممارسة الجنسية.

١٩ ـ ما الذي يتوجَّب عليّ عمله إذ انخفضت رغبتي إلى ممارسة الجنس مع زوجي؟

ـ عليك التدقيق في علاقتكما معاً. انظري فيما إذا كنت تبلغين ذروة النشوة الجنسية معه في معظم الأوقات؛ وتأكدي من حدوث ذلك. وانظري فيما إذا كنت تتركين لرغبتك الجنسية أن لا تحصل على ما يشبعها يوماً بعد يوم، إلى حين أن تتدبَّري أمر مواجهة جنسية مع زوجك. إذا كان الأمر كذلك، فقد يعلن جسدك الإضراب، ويرفض أن يمتلئ بالرغبة الجنسية إذا هو لم يحصل على حاجته. انظري فيما إذا كنت تتألمين من الجنس، وتتحمَّلين هذا الألم في محاولة للمثابرة على الانطلاق رغم كل شيء. وانظري في صحتك العامة. وفيما إذا كان انسحابك من ممارسة الجنس ردَّة فعل، أو عقاب لزوجك على شيء آخر لا توافقينه عليه. ابحثي عمَّا يشير إلى وجود الكآبة، كالأرق أو الانطواء الاجتماعي. وحاولي جعل زوجك على معرفة بكل ما يثيرك جنسياً. فضلاً عن أن تغيير المحيط قد يساعد. وإذا لم تنجح رحلة تقومان بها معاً بتحسين الأوضاع، فالاحتمال أن علاقتكما هي عرضة للمتاعب التي ربما يساعدكما على تنحيتها مشرف اجتماعي.

٢٠ ـ هل هناك ما يمكن اعتباره مبالغة بالممارسة الجنسية؟

ـ من الناحية الجسدية، فالإرهاق هو الحد. ومن الناحية الاجتماعية، فكل من الزوجين محدود بمدى احتمال الآخر، وبالفرص التي يوفّرها له. ومن الناحية الاقتصادية،

عليكما توفير ما يكفي من الوقت لتأمين لقمة العيش. أمَّا من ناحية الإخصاب، فإذا تركت لزوجك أن يفرغ أكثر من مرتين في اليوم، يصبح الحيوان المنوي عنده أكثر انخفاضاً من أن يستطيع جعلك حاملاً.

٢١ ـ ما هو السن الذي ينبغي للمرأة أن تبلغه حتى تنشط جنسياً مئة في المئة؟

ـ محاولتك بلوغ هدف ما، في مجال الممارسة الجنسية، يتدخَّل في مقدرتك على بلوغ هذا الهدف. أمَّا سعيك وراء الأحاسيس الممتعة ضمن العلاقة الزوجية الجيدة، فهو هدف أكثر فعالية. فالنضوج العاطفي هو أحد المقوّمات الضرورية للعلاقة الجنسية الفعالة. على أن النضوج العاطفي يبدأ عند الأشخاص المختلفين في أعمار مختلفة. فمن النساء من يظهر عليهن النضوج العاطفي في سن الخامسة عشرة، بينما توجد أخريات ممّن بلغن الخمسين من العمر دون أن يعرف النضوج العاطفي طريقه إليهن. أمَّا المجال المعتاد فالاحتمال أنه بين الثامنة عشرة والخامسة والعشرين.

٢٢ ـ هل صحيح أنك كلما ازددت استرخاء أثناء الممارسة الجنسية كلما ازدادت متعتك؟

ـ لا. فالاسترخاء يمهّد الأجواء للجنس، بتحضيره العقل لإدراك المشاعر الحسيّة، ولكن لا مكان للاسترخاء في الممارسة الجنسية بحد ذاتها. فإذا تيسَّر لك أن تشاهدي امرأة في حالة الإثارة الجنسية أو أثناء بلوغها ذروة المتعة، سترين أنها أبعد ما تكون عن الاسترخاء.

٢٣ ـ ما هو الدور الذي يلعبه التركيز الفكري في العملية الجنسية؟

ـ إنه مهم للغاية. فالتركيز على الأحاسيس يقتضي التركيز على الجسد بكامله. وعلى العالم أن يبدو بعيداً جداً أثناء تركيزك على حبيبك. كما أن التركيز الفكري يجنّبك المقاطعات المحتملة من حولك. وقد تساعدك الموسيقى لا التلفزيون في هذا المجال.

٢٤ ـ ما هي الرعشة الجنسية؟

ـ الرعشة الجنسية هي عبارة عن ردّ فعل عكسي مميّز تبعثه الإثارة الجنسية. والنتيجة هي توتّر شامل عام يحل بمعظم عضلات الجسد، يتبعه استرخاء لها؛ يرافق ذلك تقلصات متواترة تطرأ على الحوض، وازدياد في خفقات القلب، وتصبّب العرق، مع تورد البشرة في بعض الأحيان، هذا إلى جانب فقدان المرأة السيطرة على جسدها، وإبدائها تقلصات وحركات وأصوات خارجة عن إرادتها.

٢٥ ـ كيف أعرف أنني بلغت الرعشة الجنسية؟

ـ إذا شعرت ببعض أو جميع التفاعلات المذكورة أعلاه، تكوني قد بلغت الرعشة

الجنسيّة. وستعرفين بكل تأكيد إذا كنت تبلغين واحدة؛ أمَّا إذا ساورتك الشكوك، فالاحتمال أنك لم تبلغيها. هذا وفي المختبر، يمكن ربط المرأة بوصلات سلكيَّة لتسجيل هذه التفاعلات جميعها.

الإرضاع والرغبة الجنسية؟

طفلي في شهره الثالث، عندما أجريت فحصاً عاماً بعد ستة أسابيع من الولادة، قال الطبيب أن لا مانع من الممارسة الجنسية ـ ولكن بدا لي كأني فقدت الرغبة في الجنس. وتقول صديقة بأن السبب هو الرضاعة، فهل صدقت في زعمها؟ زوجي بدأ يفقد صوابه، ولكني مصرَّة على مواصلة الإرضاع.

ـ ليس مستهجناً، ولا من الأمور التي تحيّر وتربك، شعور المرأة بانخفاض الرغبة الجنسية خلال الأشهر التي تعقب الولادة. وقد يكون الإرضاع عاملاً مساهماً في هذا التحوّل الوقتي، وإن كان هناك أسباب أخرى تؤدي إلى فقد الرغبة.

إن العناية بطفل جديد مبهج ومنهك في آن واحد. واقتران الضغط وقلّة النوم يخمد الرغبة، بل وينتزعها من الفكر. كما أن للتقلّب الهرموني دوراً في هذا التحوّل. فبعد الوضع تهبط مستويات الإستروجين والبروجسترون هبوطاً كبيراً. هذان الهرمونان لا يؤثران مباشرة في الرغبة الجنسية. ولكنهما يستحثّان الجسم وينعشان ميله الجنسي.

ومع انخفاض مستويات الهرمونات يقلّ التزيّت المهبلي، فتغدو الممارسة مؤلمة. وهذا الانخفاض في بعض النسوة يكون السبب في شعورها بالكآبة (وتعرف بأشجان ما بعد الوضع).

وتعود مستويات الهرمونات عادة إلى طبيعتها بعد زهاء ثلاثة أشهر، وقد تتأخر متى كانت المرأة ترضع طفلها، حيث إن إفراز اللبن يعيق أو يكبت إنتاج الهرمونات نوعاً ما. وليس غير ذلك من الأسباب الفسيولوجية الناجمة عن الإرضاع ما يقلّل من رغبتك الجنسية.

على أن هناك بعض التأثيرات الجانبية التي قد تساهم في شعورك هذا، فالعناية بالطفل، وإرضاعه، وضمّه إلى صدرك، وتقبيله يملأ صدرك بالبهجة، ويستوعب تفكيرك، فلا تبالين بأمور أخرى، وواجبات تفرضها الحياة الزوجية عليك، بل لا تحفلين بلمسات زوجك، ومراوداته. ولعلّك أيضاً تُستّارين جنسيًّا بامتصاص الطفل ثديك، والشعور بالذنب من جرّاء هذه الأعراض، قد يسبّب نوعاً من الشعور بموانع تصدّك عن الممارسة؟.

قلت إن زوجك عيل صبره، وأزيد أنا فأقول بأنه قد يشعر بالامتعاض لإهمالك إيّاه،

وانصرافك إلى طفلك. ويجدر بك أن تراعي حقوق الزوج، وتلبي حاجته، طمئنيه إلى أن الحالة هذه وقتية لا تدوم، وعيّني وقتاً تنفردين به، كي تشعرا ثانية بأنكما صديقان ومحبّان، وليس أبوين فقط، جربي طرقاً جديدة، استشيري رغبتك، ومتى أذعنت عن رغبة زيتي مهبلك.

وإن كنت غير مستعدة للتوقّف عن إرضاع الطفل، فاستمري، لأن الامتعاض الذي ينشأ عن أمر تفعلينه كارهة يزيد من المشكلة، وتستمر المقاطعة. ولا أشك أبداً في أنك ستستعيدين ميولك الطبيعية في خلال ستة أشهر، أو ربما في خلال عام.

فقد الرغبة في الجنس

يحدث أحياناً بعد سنوات من الحياة الزوجية السعيدة، أن يفقد الرجل رغبته الجنسية دونما خصومة مع زوجته التي يحبها، أوَسبب ظاهر يدعوه إلى الانصراف عن هذه الرغبة؟ وتحار الزوجة في معرفة دوافع هذا الانصراف، حتى إذا طفح بها الكيل واجهت زوجها المنطقي: ألم تعد تحبني؟

وتظهر ملامح الألم على محيا الزوج: إنه يحب زوجته، وهو مصاب بعاهة تمنعه عن الجنس، ومع ذلك فهو قد فقد كل رغبة جنسية. إن هذه حالات أعم وأكثر ممّا يخطر ببال الكثيرين.. حالات أزواج شباب أصحاء يفقدون الرغبة في ممارسة الجنس دونما سبب ظاهر.

إن مثل هذا التضاؤل في الرغبة الجنسية عند الزوج، قد يكون مرده إلى بروز عدم توافق خطير بينه وبين زوجته. وهو أحياناً يعني أن الزوجين قد تباعدا عن بعضهما كثيراً إزاء بعض الشؤون الأخرى في حياتهما الزوجية، بحيث إن الجنس قد أصبح عديم المعنى في علاقتهما ببعضهما البعض. وما معنى الجنس إن كانت علاقة الزوجين كلها قد تداعت وتفكّكت.

إن انصراف الزوج عن الجنس في مثل هذه الحالة له سبب معروف. ولكن لماذا ينصرف الرجل عن زوجته جنسياً، وهو الذي يعيش معها حياة سعيدة لا ينقصها إلّا هذا العنصر من عناصر الوفاق الزوجي؟

قد يكون السبب أمراً طرأ على حياة الزوجين بعد الزواج.. كأن يصمّم الزوج الشاب على أن يستدرك ما فاته من التحصيل العلمي، فنراه يصل الليل بالنهار في الدرس والقراءة، حتى إذا ما أنهى وقته المقرر في الدارسة الجادة، أوى إلى الفراش منهكاً، مضطجعاً إلى جوار زوجة تغط في النوم، أو يكاد النعاس يقتلها.

وحالة من هذا القبيل لا يصعب اكتشافها وفهم دوافعها. مثال على ذلك ما قالته إحدى الزوجات: لقد عرفنا ما أصابنا ذات يوم من أيام العطلة الأسبوعية، كنَّا قضيناه برفقة زوجين حديثي الزواج.. إذ بعد أن تناولنا طعام الغداء، دلف الزوجان إلى غرفتهما من أجل القيلولة قبل أن نوصي نحن على القهوة، وهكذا قضينا وقتنا بعد الغداء ونحن نحملق ببعضنا.

ويقول الزوج: لقد كنت مدركاً أن شيئاً ما يقف حجر عثرة في طريقنا. ولو كنت عاشقاً روائياً في ذلك اليوم، لحملت زوجتي بعد ذلك إلى غرفتنا في الفندق، ولكنني لم أفعل ذلك لأنني لست عاشقاً روائياً.

إن شعور زوج كهذا بالخيبة يعكس متاعب الرجال إزاء ما يفرضه عليهم المجتمع.

وقد أوضح أحد المختصين النفسيين ذلك بقوله: يشعر كثير من الرجال أنه لكي يكون الرجل رجلاً، فإن عليه أن يكون فحلاً مقداماً راغباً في الجنس، وقادراً عليه دونما اعتبار لما يجري في حياته الزوجية. وهذا حمل يثقل كاهل الرجل ولا داعي لأن يحمله.

لقد بدأت مشاكل الرجل مدار الحديث من أيام تحصيله العلمي المكثف بعد الزواج. واشتدَّت هذه المشاكل تفاقماً بإحساسه بالذنب لأنه كان مضطراً لأن يهمل زوجته الشابة. وهكذا فما كاد ينجح في دراسته ويحصل على شهادته، حتى كان قد أدركه الخوف، وملأ أقطار نفسه، وبات يخشى أنه فقد رجولته حقاً.

الجنس والجو

من الأقوال المأثورة: إذا جاء الربيع فاحذروا الحب. ليس هذا مثلاً سائراً، وإنما هو قول يعبر أصدق تعبير عن كيفية تأثّر جسم الإنسان بالأحوال الجوية، بما في ذلك قدرته على الحب، بل إن هناك أشخاصاً تتأثّر عواطفهم الجنسية تبعاً لمنازل القمر. ويكون هذا التأثّر منتظم الوقوع في أوقات محددة.

الكتاب والشعراء والرسَّامون وغيرهم أيضاً كثيراً ما يخضعون في درجات إنتاجهم وجودته بالأحوال الجوية كانهمار المطر، أو عصف الريح، أو ثورة أمواج البحر، أو تفتح الأزهار.

ليس هذا التأثر ضرباً من الوهم، أو الاعتقاد المتوارث بلا سند علمي، وليس هو من صنع يومنا، فقد عرفه الأقدمون أيضاً منذ آلاف السنين، وزادوا عليه أموراً خرافية كالطالع وبروج الحظ. وقد قال أبقراط أبو الطب منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة: «من يودّ تحري أمور الطب تحرياً طبياً، فعليه أن يسلك هذا المنهج: قبل كل شيء أنظر في فصول السنة وتأثيرات كل فصل منها عليك».

ومنذ ذلك العهد السحيق، جمع العلماء على مرّ الدهور أدلة كثيرة لإثبات أن ذلك الطبيب الإغريقي كان على صواب.

واليوم نجد أن هناك فرعاً من فروع الطب يعنى بتأثير الطقس على النواحي الجسدية (Medical Climatology)، وهذا الفرع لا يعنى فقط بوسائل مكافحة الأمراض ذات العلاقة بالأحوال الجوية، كالربو، والتهاب المفاصل، والتهاب الجيوب، بل بالتكهن بالأوبئة، وفصول خصب النساء، بل وقوع حوادث الانتحار، وحوادث السيارات والطائرات والخصومات العائلية.

ما تأثير الأحوال الجويَّة على الجنس؟

نعلم جميعاً أن تعاقب الفصول له تأثير قوي على غريزة التكاثر والازدهار، فالربيع هو على الدوام موسم الخصب، والزواج بين النباتات والحيوانات. ويبدو أن الجنس البشري ليس بمنجاة من ذلك. وفي حين أنه لم تتجمَّع أدلة تثبت ذلك، فإن التعبير المعروف باسم «حمى الربيع» هو تعبير شائع.

وقد أجريت تجارب علمية وطبية أثبتت أن الإنسان يكون في ذروة ملكاته العقلية والجسدية عندما يكون الجو دافئاً. ودرجة الحرارة المثالية هي عشرون مئوية، أمَّا الرطوبة النسبية فينبغي ألا تتجاوز ٨٠ بالمئة. وليس من قبيل الصدفة أن هذه الظروف جميعاً يكثر اجتماعها خلال فصل الربيع، وقد تحدث بدرجة أقل في الخريف.

ودلَّت دراسة أخرى على أنه عندما تصل مكونات الطقس إلى ظروفها المثالية، تنشط النطف في أجسام الكائنات الحية، ويغزر إنتاج الهورمونات عند كلا الجنسين، ممّا ينشأ عنه ازدياد مقدار الخصوبة. ثم إن الإنسان وسائر الأحياء تزداد نشاطاً وحركة خلال المواسم المثالية.

ويقال إن الأطفال الذين تحمل بهم أمهاتهم إبان فصل الربيع، يكونون أصح وأنبه وأنجح ممّا عداهم. وهكذا إذا أحسَّ الإنسان بفيض من النشاط خلال فصل الربيع، فقد يكون معنى ذلك أن جسمه يستجيب لدافع بدائي يدفعه للحفاظ على النوع.

إن إشراق نور الشمس، لا حرارتها، على ما يبدو، هو العامل الأساسي في هذا الميدان، بالنظر إلى أن النشاط الهورموني بوجه عام يصل إلى أعلى مستوياته خلال الأيام الطويلة، أي الأيام التي يطول فيها إشراق الشمس.

إن نور الشمس والربيع يتعاونان كما يبدو على الإبقاء على جريان عصارتنا الجنسية. ولكن رئيس المعهد الأميركي لعلوم الطب الطقسي (Climatology) يقول إن هناك عوامل أخرى أهم من ذلك تأثيراً على قدرة الإنسان الجنسية. وفي حين أن هناك أجساماً تنفعل، أو تسرف بالانفعال، مع مقدم الفصول المثالية، إلَّا أن هناك فصولاً لها نواحيها الجميلة أيضاً. وهناك أجسام ترى أن فصل الشتاء هو أمتع فصول العام في حياتها الجنسية.

وغني عن القول أن ارتفاع حرارة الجو ليس من المغريات الجنسية أبداً. فالحرارة العالية تميل إلى إخماد العاطفة.

وهنالك عامل قوي آخر عظيم التأثير جنسياً على كثير من الناس، وهو أوجه القمر. ومنذ العصور الوسطى حتى يومنا هذا، ما يزال العلماء المختصون يحاولون إيجاد رابطة بين منازل القمر والدورة الطمثية عند المرأة. ومع أن المعلومات الكافية لم تجد طريقها بعد إلى أيدي المختصين، فإن رقم ٢٨، وهو العدد التقريبي لأيام الشهر القمري ودورة الحيض عند المرأة، قد لا يكون مجرد صدفة عابرة.

وتعتقد الباحثة النسائية مؤلّفة كتاب «الحمل القمري» أن أكثر فترات الشهر خصباً عند المرأة هي الفترة التي يكون فيها القمر بدراً.

وفي حين أن هذه النظرية ما تزال مقصرة عن إقناع العلماء بصدقها، إلَّا أن كثيراً من الخبراء لا ينكرون أننا جميعاً ـ نساء ورجالاً ـ خاضعون لتأثيرات الجاذبية القمرية.

وكالتيارات المائية التي يحدثها القمر في البحار والمحيطات، فإن السوائل في أجسامنا، (لنتذكر أن ٧٠ بالمئة من أجسامنا ماء)، تتعرَّض للمد والجزر تبعاً لأوقات ظهور الشمس والقمر، وأثناء وقت «المد البيولوجي» تمتلئ خلايانا بالسوائل التي تضغط على الأعصاب، وهكذا فإن فترات تأثر سوائل الجسم بالقمر، مداً أو جزراً، قد تؤثر على سلوك الإنسان، وقدرته، ودرجة تحمّله، وصدق أحكامه على الأمور. وقد دلَّت إحدى الدراسات على أن حوادث العنف والقتل تتطابق مع فترات الربع الأول والبدر للقمر.

من ناحية أخرى دلَّت دراسة ثانية على أن ظهور البدر يزيد من النشاط الجنسي عند الرجل إلى حدّ بعيد، وقد لا تسلم المرأة من هذا «الجنون» أيضاً.

كذلك فإن أجسامنا كما يبدو غير سالمة من التأثّر بالعلاقات المترابطة بين الضغط الجوي ودرجة الحرارة، ورطوبة الجو، وضغط الهواء، والموجات الكهرمغناطيسية، والأيونات التي يزخر بها الجو. كل هذه العوامل معاً متجاذبة أو متنافرة، تخلق ظروفنا الجسدية، وتؤثر على مختلف أوجه نشاطنا.

المثيرات الجنسية

في مجتمع اليوم، القائم على أساس المنافسة والشهوانية الواضحة. . . لا ينتهي الصراع في سبيل النجاح. . عند إطفاء الأنوار! ذلك أنه، في الوقت الذي ضمنت لنا حبوب منع الحمل الحرية الجنسية، جعلتنا الحبوب نفسها عبيداً للتفوق في ميدان الجنس! فإذا كانت هذه المرأة تدمن الحبوب، فيجدر بذلك الرجل أن يجزل لها العطاء مقابل تناولها هذه الحبوب! أمَّا إذا كان هذا الرجل يرغب في احترام زوجته له، فيتحتم عليه أن ينافس هذا أو ذاك في مقدرته الجنسية، بحيث يقبل عليها، أي زوجته، مرتين في الليلة!

على أن هناك مشكلة واحدة، هي أن الجنس لا يستسلم لضغط النجاح. تلك هي الحقيقة التي تقف وراء إدمان الكثيرين على المخدرات، والمسكرات، والعقاقير التي يقصد منها تنشيط القدرات الجنسية، ودفع الطرف الآخر في العملية الجنسية إلى مراتب جديدة من النشوة الجنسية.

هل تساءلت عمَّا يدفع البعض إلى تناول كميات كبيرة من المحار؟ والسبب في محاولة أحدهم اللجوء إلى كل وسيلة لإغواء إحدى السيدات لتناول كأس أخرى من المشروبات؟ الحقيقة الواقعة هي أن كلًا من هؤلاء يعمد إلى وسيلته بحثاً عن أقصى درجات المتعة الجنسية، مؤملاً أن تساعده هذه الوسائل المعينة في بلوغها، وهكذا تجدهم يأكلون المحار ويجرعون الخمر!

إن البحث عن مقومات الرغبة الجنسية قديم قدم التاريخ نفسه، فكان بعضها عظيماً، بينما كان الآخر سخيفاً لا يستحق العناء. البعض خدعة، والآخر مفيد إلى حدّ ما، على ما يفترض فيه. لكن ثمة شيئاً مؤكداً، هو أن هذه الأنواع بالغة التنوع، منها الذبابة الأسبانية، والـ (ل.س.د)، وزيت كليوباطرة، والتسترون!!

إيحاء نفسي لا جسدي...

ففي ربى هوليوود نجد نجوم السينما، يلتفتون إلى العشبة الصينية المعروفة باسم (الجنسة) (Ginseng). وجدير بالذكر أنه، كلما ازداد هذا الجذر السحري شبهاً بجسد الرجل، كلّما ازدادت قيمته. بل ولقد بيع أحد الجذور بمبلغ خمسة آلاف دولار!

وبالرغم من أن الذين يستخدمون عشب «الجنسة» يدركون مبلغ فعاليته في إضرام العواطف، فإن الصيدليات ومخابر تجربة هذه العقاقير، تفيدنا بأن العشبة إنما تبعث الحيوية في الجسم وتنشطه. والناس لا يستطيعون وصف العشبة بمقو للباه، لأن البحث العلمي أثبت أن أثره لا يتجاوز الإيحاء - أي أنه منشط نفساني أكثر منه عضوي. فإذا كنت تؤمن بفعالية العشبة، فإنك ستشعر بها... أمّا إذا كنت تشك بفعاليتها، فستجدها عاجزة عن التأثير عليك.

ولكن ماذا عن الرجل والمرأة اللذين تجاوزا مرحلة النشاط الجنسي؟ أترى هناك وسيلة لاستعادة أمجاد الماضي؟ يقول الأطباء العاملون في حقل آخر من الطب إنه ربما كانت ثمة وسيلة إلى ذلك، ولكن الوقت ما زال مبكراً للجزم بذلك.

استعادة الجنس... شفاء!

ربما كان سر النشاط الجنسي في الشيخوخة - والمزيد من المتع الجنسية للجميع - في عقار تجريبي يستخدم في معالجة داء باركنسون، وهو اضطراب نفسي. وكان طبيب أمريكي قد ذكر أن العقار «ل - دوبا» قد أتاح لبعض الرجال في الستينات قابلية جنسية تفوق ما عند شاب في العشرين من عمره! كما ذكر أطباء آخرون ردود فعل مماثلة لدى مرضاهم، ومع ذلك فإن الأطباء يحذرون من أن التأثير الظاهر للعقار، ربما لم يكن أكثر من وهم، إذ إن فعاليته لم تتجاوز نسبة ٣ بالمئة من المصابين.

وفي هذا الصدد يقول طبيب أعصاب كولومبي: «إن ضمور الطاقة جزء من مرض باركنسون.. وهؤلاء المصابون أشخاص يعانون من خفض الدافع الجنسي والضمور العاطفي. ولكنَّهم يزدادون فعالية ونشاطاً حينما نحقنهم بعقار (ل. دوبا)، فيعودون إلى حياتهم العادية. ولعلَّ استعادتهم اهتمامهم بالجنس جزء من شفائهم».

ولكن لم يتوفَّر حتى الآن دليل على أن لهذا العقار تأثيراً مقوياً للباه. ومع ذلك فإن

العقار ربما شكّل هرموناً قادراً على تنشيط المراكز الجنسية في الدماغ، وربما قاد أيضاً إلى خفض الهرمونات المعيقة للجنس. ومع ذلك، وبالرغم من أن هذا العقار ربما أدّى إلى إثارة الرغبة الجنسية، فإن آثاره الجانبية ـ كالتقيؤ، وانخفاض ضغط الدم، وفقدان الشهية للطعام، وبعض الاضطراب الذهني ـ قد تحول دون استخدامه كمنشط للقابلية الجنسية.

كائنات مهووسة بالجنس!

ولكن يبقى لذلك فائدته! فلقد اكتشف عقار من شأنه تحويل القطط والفئران والأرانب إلى كائنات مهووسة بالجنس. ويدعى هذا العقار بالـ (ب ـ كلوروفنيلالانين) (P-Chlorophenylalanine)، واختصاره (PCPA)،وقد استخدم في معالجة الأمراض العصبية، وفصام الشخصية، وقروح الأمعاء. وكانت الضجة قد بدأت حينما عولجت إحدى النساء بهذا العقار، فأخذت تمسك بتلابيب كل من حولها!

وبالرغم من أنه لم يلحظ مثل هذا الأثر المتطرّف على الآخرين ممن استخدموا العقار، فإن العلماء في مؤسسة القلب والرئة اعتقدوا أن العقار الألماني يستحق التجربة بوصفه مقوياً للباه. وعندما قاموا بحقن الفئران به، منفرداً ومع عقار آخر يدعى البارجلين (Pargyline)، وجدوا أنه نجم عنه تأثير طويل الأمد. كما كان فريق من الأطباء والصيادلة الإيطاليين قد ذكروا أن الإثارة الجنسية دامت عدة ساعات. كذلك جرت العادة على أن يبلغ الأمر حدّ الذروة وجميع الحيوانات متواجدة في القفص تحاول امتطاء بعضها البعض في الوقت نفسه!

هذا ويحاول العلماء الآن اكتشاف سبب كون هذا العقار منشطاً لقوى الحيوانات الجنسية، ولحيوية امرأة واحدة على الأقل. وقد كشف أحد العلماء الإيطاليين، أمام إحدى المجلات، أن ثمّة دليلاً قوياً على الحد من هرمون سيروتونين الذي يحدّ من النشاط الجنسي لدى الفئران.

ولكن العالم المذكور متفائل بأن هذا العقار سيستخدم ذات يوم كمقو للغريزة، بل المقوي الحقيقي الأول، نظراً لأنه يؤثّر في الدماغ تأثيراً مباشراً لتنشيط الرغبة الجنسية. ولكن المشكلة الوحيدة التي ستواجه الناس هي الآثار الجانبية للعقار، التي ربما شملت انخفاض ضغط الدم والأرق والاضطرابات النفسية.

وإذا بدت لك فكرة تعاطي عقار منشط للغريزة الجنسية أمراً لا أخلاقياً، فيجدر بك أن تعرف أن لتنشيط الحب قليلاً تاريخاً طويلاً. ففي روما وأثينا، كان المنشط هو نبات الساتريون الأحمر ذو الجذر المزدوج، الذي يذكرنا بخصيتي الرجل، إذ كان هذا النبات يقدم محلولاً بحليب الماعز إلى الرجل العاجز، كي يضرم في فؤاده نار الحب. ويقال إن

هرقل استطاع فض بكارات بنات مضيفه تيسبيوس الخمسين في ليلة واحدة، بعد أن قدَّم له مضيفه هذا الشراب!

ولكن أسلافنا ازدادوا جرأة في البحث مع مرور الزمن، حتى أخذوا يجربون العقاقير ذات التأثير النفساني، كما جرَّبوا أسنان التماسيح، ودم الإنسان ولحمه، لإثارة القوى البهيمية.

زيت كليوباطرة وحبوب الجنة!

وما زال البحث عن مقو للباه جارياً حتى اليوم. ففي إحدى المدن الأميركية تقوم النساء بدهن أثدائهنّ وأطراف أسرتهنّ بزيت كليوباطرة أملاً في إثارة عشاقهن. والرجل موعود بأقصى المتع الجنسية إذا تذوق «حبوب الجنة» المصنوعة من مبيض نبات يعيش في جزر الهند الغربية.

ولكن الرجل المعاصر يلتفت إلى سيارات السباق الجديدة، أو أحدث الأزياء ـ أو أي شيء من شأنه أن يدعم شخصيته، ويبرهن عن رجولته ـ لبلوغ هذا الشعور بالفحولة. أمَّا زوجته فتلتفت إلى أدوات التجميل، وتمارين اليوغا، والمناهج المتعبة لبعث الشباب. ومع ذلك فإن الإصابة بالعجز الجنسي غالباً ما تبقى قائمة، إذا كانت ناجمة عن علَّة نفسية، كما هي الحال في أغلب الأحيان.

تأثير الكحول والمخدر

كذلك لا يمكن تعويض الفحولة بمخدر، أو بكأس من الخمر. ذلك أن الكحول تؤدي بالناس إلى السلبية، وانعدام الاهتمام بالجنس. ومع ذلك فإن الكحول ربما زادت في كفاءة المرء الجنسية بطرد المخاوف والعراقيل النفسية ومشاعر الإثم.

يضاف إلى ذلك أن المخدرات تهدئ من الغريزة الجنسية، بدلاً من أن تؤدي إلى تنشيطها.

كما أن المنشّطات النفسية ليست بمقويات للباه بصورة خاصة. فعقار «ل.س.د» لا يدفعك إلى احتواء أقرب امرأة إليك في الفراش. وكما كان الكاتب المعروف الن واطس، مؤلّف الكتب الدينية والنفسية، قد أعلن في حلقة مناقشة «أن تجربة المنشّط النفساني كانت تجربة أقرب إلى كونها معاناة فكرية، جمالية ومبدعة، منها إلى التجربة الجنسية».

وفي حين أن تأثير الـ«ل.س.د» موضوع قابل للنقاش، فإن ما يعرف بالذبابة الأسبانية أمر متطرّف. ويتألّف العقار المذكور من هيكل الخنفس وأجنحته بعد التحطيم، كما أن تأثيره في تنشيط الدافع الجنسي يرجع إلى إثارته للأعضاء الجنسية والبولية، بحيث يثير فيها الحكّة. وكان هذا المسحوق شائع الاستعمال في القرن الثامن عشر على نطاق واسع،

وغالباً ما كان يمزج بالشوكولا، فيقدّم بعدها للسيدات. ولكن هذا المسحوق ذو تأثير سام لسوء الحظ.

ومع ذلك لا بد من القول إن الإنسان لا يترك بحثه عن الشريك الراضي بسهولة. ففي لندن، قبل عدة سنوات، كان هناك موظّف لم يكن ليهدأ لاستمالة ود زميلة تعمل معه في المكتب، فلجأ إلى مسحوق الذبابة الأسبانية، ومن ثم أسرع برش بعضه على قطعة من المرطبات كانت تتناولها! ولسوء الحظ، أقبلت زميلة أخرى فتناولت قليلاً من هذه المرطبات. ولكن لم يمض وقت طويل حتى وقعت الفتاتان فريسة المرض ثم توفيتا على أثر ذلك!

الهرمون الذكري

لقد كان بمقدور هذا الموظف في الواقع، أن يجنب نفسه سوء العاقبة، لو أنه عمد إلى تطعيم الحلوى التي كانت تتناولها محبوبته بقليل من الهرمون الذكري. ذلك أنه، على الرغم من أن صوتها كان سيزداد عمقاً بعض الشيء، فإن مقاومتها كانت ستتلاشى. وما ذلك إلّا لأن الهرمون الذكري ينشّط البظر.

وبالمقابل، يرى بعض الأطباء أن التأثيرات الجانبية للمعالجة بالتسترون ـ الهرمون الذكري ـ كنمو شعر الصدر، وانخفاض الصوت، وازدياد الشهية للطعام ـ يحول دون استخدامه في معالجة البرود الجنسي عند المرأة. ومع ذلك يرى أحد الأطباء المرموقين أنه من الممكن تفادي المشكلة باللجوء إلى كميات ضئيلة من الهرمون الذكري. ويذكر هذا الطبيب أن نسبة كبيرة تتراوح بين ٦٠ إلى ٧٠ بالمئة من النساء اللاتي عولجن بالهرمون المذكور، قد استعدن حيويتهن الجنسية في غضون فترة لا تتجاوز الأسابيع الأربعة. ولكن أفضل النتائج تتحقَّق لدى تلك اللواتي فقدن طاقاتهن الجنسية، أمَّا إذا لم تعرف المرأة ذروة المتعة الجنسية، فمن المرجَّح أن تكون مصابة بعلَّة نفسية لا يفيد معها العلاج بالهرمون الذكري.

وهناك حالات عديدة تتجاوز فيها المشكلات حدود المجال الجنسي. إننا نميل إلى إلقاء اللوم على همودنا النفسي لفشلنا في حلبة الجنس، ولكن هذا الفشل ربما كان جزءاً من ذات العلَّة ـ الكآبة. . ويشير أحد كبار الأخصائيين في علم النفس إلى أننا نميل إلى الكآبة، فنفقد حيويتنا بسبب التبدلات البيولوجية التي تطرأ على الجهاز العصبي. وتزداد المشكلة تعقيداً حينما نشعر بانخفاض الحيوية، ويدفعنا المجتمع المعاصر إلى مزيد من الشعور بالبؤس. ولذلك ينصح العالم المشار إليه باستخدام العقاقير المنشطة. ولكنه، بالمقابل، لا يطلق على هذه العقاقير اسم مقويات الباه، لأنها لا تمارس تأثيراً مباشراً في المراكز الجنسية بالدماغ. وعلى أيّة حال، فإن الأطباء السحرة، فحسب، يتعاملون بالعقاقير

الأخيرة. ومع ذلك فغالباً ما يكون للعقاقير المنشِّطة الأثر الكبير في تجديد حيوية الإنسان الذي يشكو من العجز الجنسي.

استعجال المطارحة

تتمنى لو أطلت الوقت، ففي إطالته متعة زائدة لك ولزوجتك. ولكن الانتهاء قبل الأوان معناه أنك لا تستطيع السيطرة على التجاوب الجنسي.

أنت تحب زوجتك، ولكن مطارحة الحب تخيّب أملك دائماً، فأنت تنتهي قبل أن تبدأ، فلماذا هذا الاستعجال؟ لعلّك مرغم، لأنك مصاب بعادة القذف قبل الأوان. إن عدداً من الخبراء والباحثين يعتبر هذه الصعوبة التي يعانيها رجال لم يبلغوا الأربعين. ولكنك تستطيع تلافي الأمر، إذا طلبت المساعدة.

كيف أتأكد بأني سريع القذف؟

من سرعة قذفك تتأكد. بعض الرجال لم يتعلّموا قط كيف يتحكّمون بالفعل المنعكس للقذف (أي الفعل اللاإرادي). فإن كانت مشكلة الرجل مفرطة، فقد يقذف قبل الممارسة، فور شعوره بالإثارة. وإن كانت مشكلته معتدلة يقذف خلال الممارسة بعد دفعتين أو ثلاث دفعات. وإذا كانت مشكلته خفيفة، فقد يكون قادراً على التحكّم في أغلب الأحيان، ولكنه يسرع متى كان شديد الانفعال، أو مستثاراً إلى أقصى حد..

وهناك رجال يبلغون قمّة التهيّج وينتهون بالهزة بسرعة. ولكنهم لا يبالون. غيرهم يشعرون بالحرج والارتباك، ويحاولون بمختلف الطرق التأخر مسايرة لزوجاتهم. هؤلاء لا يتمتعون بالغزل والمراودة مخافة أن يتضاعف تهيّجهم، فينتهون بسرعة تفوق سرعتهم المعتادة.

ما سبب المشكلة؟

للتحكّم بهزتك يجب أن تدرك جيداً مدى تهيّجك الجنسي، فالقاذف السريع لا يملك الكافي من الإدراك الحسي متى ضغطت عليه الإثارة. فهو عند ذلك يفقد الصلة مع حسّه، وكنتيجة لذلك لا يدرك مدى اقترابه من الهزة.

في الماضي كنا نعتقد أن الرجل السريع القذف يعاني من مشكلة نفسانية عميقة الجذور. هو دون وعي يكره النساء، أو يرى فيهن أمًا ثارت بينه وبينها المشاكل. هذا حقيقي في حالات معينة. إن الرجل سريع القذف يكون في الغالب طبيعياً ويحب زوجته. ولا شك أن بعض هؤلاء الرجال يملكون ميولاً ملزمة، ولا يشعرون بأن نوع من المتعة إلّا بجهد وقسر. وقد يكون الواحد منهم حيّ الضمير، يضطرب خوفاً من مجرد التفكير بارتكاب أي خطأ في أي حقل.

رجال من نوع آخر يقاسون من القذف الباكر، لأنهم منذ بدأوا يمارسون الجنس لم يفارقهم الشعور بالذنب، أو القلق، والواحد منهم متى استثارته الشهوة يشعر بتوتر الأعصاب ويخفق في السيطرة على نفسه.

بعض سريعي القذف يفكرون بكرة القدم، أو الضرائب.. أو يعضون على شفاههم ليشغلهم الألم ويؤخرهم. آخرون يضعون مرهماً مخدراً على أعضائهم، هذه الأساليب تمنع تصاعد الإثارة، ولا تزيده إحساساً بتفاعله. إنها لا تحلّ المشكلة.

كيف يتعلَّم الرجل السيطرة؟

لا يستطيع على الأرجح أن يسيطر دون المساعدة المتخصصة. العلاج العادي لن يشفيه، ولا العقاقير، ولا الجراحة. ولكن بالمساعدة الجنسية الحقيقية تكون علّة القذف السريع من أسهل العلل على العلاج. والمعلوم أن ٩٥ بالمئة من الحالات تشفى، في خلال ١٤ جلسة، ويتألَّف العلاج من ناحية نفسية في عيادة الطبيب، وتمرين جنسي في المنزل، ومع أنها مشكلة الزوج ولا ذنب للزوجة، إلَّا أن الاثنين يحضران الجلسات، لأن شفاءه لا يتم دون تعاونها. والجانب التمريني أو التطبيقي من العلاج هيّن للغاية. يطلب من الزوجين أن يقوما في خلوتهما بعدد من التمارين الجنسية، فيتعلَّم تدريجاً السيطرة في أوضاع هادئة مطمئنة.

في البدء تعمل الزوجة على إنعاشه حتى تبلغ الإثارة درجة ما قبل الهزة. عند ذلك يتوقفان وينتظران بضع ثوانٍ ريثما تهدأ المشاعر، ثم يستأنفان، ويتوقفان، ويستأنفان، إلى أن يتم القذف. إن المطلوب من هذا التمرين هو تأجيل الممارسة ليكتسب الرجل بعض الإدراك الحسيّ للّذة المنبعثة من الإثارة.

لماذا لا يستطيع الزوجان القيام بالتمارين هذه دون الاستعانة بالمعالج النفسي؟

أحياناً يستطيعان، ولكن معظم المتزوجين المصابين بهذا الخلل يخفقون. ومتى حاول الزوجان ولم ينجحا، يشعران بالخيبة المرّة فتزداد حدّة العلّة. ويا ليت كل من يقاسي من هذا الاستعجال يستعين بالمعالج الكفوء المتضرس. وثمة جزء من العلاج هو تحرير الزوج من شعور الذنب، ثم إنقاذه من قلق النفس. فهذه، والحق يقال، آفة هدّامة. تقطع أوصال العلاقة الزوجية، وقد تفصمها نهائياً.

الزوجان يؤديان التمرين في منزلهما، ثم يبحثان مع المعالج خلال الجلسة اللاحقة شعورهما وردود فعلهما. ويطلعان المعالج على ما لمساه من تغيّر، أو وهن. وإذا كان بينهما مشكلة يستطيعان مع المعالج حلّها. إن مشاعر الزوجة في هذه الأمور دقيقة، هامة ينبغي مراعاتها. في بعض الحالات تشعر بأنها مهددة عندما يتمكّن زوجها بعد المعالجة من

السيطرة والانضباط، مع أنها في البدء تكون متلهفة إلى إصلاح الأمر، والسعي إلى شفاء زوجها من النقص. هذه المرأة التي لم تشعر بالإنصاف الجنسي، تزداد شعوراً بالهشاشة، لظنّها أن زوجها يبقى معها لأنها تتحمّل عجزه. ومتى رجعت إليه مقدرته وسيطرته يخالجها شعور بالخوف، فقد يتخلّى عنها. وهناك يتجسّم دور المعالج، فهو القادر على إعادة الطمأنينة إلى القلبين، وهو يستطيع إحلال التفاهم والتفهم بين الزوجين.. أجل هو يستطيع ذلك؟ أفلم يستطع أن يشفي العجز؟

طرق علاج سرعة إنجاز الممارسة

على الرغم من أن زوجين كانا متزوجين منذ حوالى السنة، فإن الزوج كان عاجزاً حتى الآن عن إشباع الرغبات الجسدية لزوجته خلال عمليات الوصال. فقد كان يشكو من سرعة إنجاز الممارسة، في الوقت الذي تكون زوجته ما تزال بعيدة عن بلوغ الرعشة.

وتعتبر المشكلة التي يشكو منها الزوج من أكثر القضايا الجنسية شيوعاً، وتعرف طبياً بسرعة القذف، (يقال عن القذف بأنه سريع عندما يحصل خلال بضع ثوان فقط من بدء الممارسة الفعلي).

وكل رجل معرض لمثل هذه التجربة في وقت من الأوقات، ولكنها لا تعتبر عجزاً إلّا عندما تصبح عادة. ويعتقد عدد من الرجال ـ عن خطأ ـ بأنهم مصابون بهذا العجز، في حين أن طاقة احتمالهم الجنسية تدخل في الواقع ضمن المدة الطبيعية، أي ما بين دقيقتين وعشر دقائق في الممارسة الفعلية.

ومع ذلك فإن أي رجل، سواء كان سريع القذف أو طبيعياً، بإمكانه أن يفيد من العلاجات المذكورة لإطالة مدة القذف.

وفي بعض الحالات تكون عملية سرعة القذف عارضاً لمشاكل جسدية أخرى، وقد تؤدي استشارة الطبيب الأخصائي إلى إيجاد السبب المرضي، ووصف العلاج المناسب لحل المشكلة. إلّا أن معظم الحالات ينبع من أسباب نفسية كالقلق، والشعور بالإثم، أو العداء، أو مزيج من جميع هذه العوامل.

القلق: عدد كبير من الرجال يدفعون أنفسهم عن غير قصد ليصبحوا سريعي القذف. وكقاعدة يشعر المراهق بحاجة إلى الإسراع في القذف، سواء عن طريق ممارسة العادة السرية أو الوصال الطبيعي.. فهناك خوف دائم من كشف أمره وعلاقته الجنسية من قبل أشخاص آخرين. وغالباً أيضاً ما يمارس المراهق الجنس في ظروف تخلق في نفسه القلق، كالشعور بالشك من قدرته الجنسية. وأياً كانت الظروف، فإن تلك التجارب تؤدي في النهاية إلى كسب عادة القذف السريع، التي غالباً ما تلازمه حتى بعد زواجه.

وليس هناك من شك بأن عدداً من الرجال شعروا بتوتر متزايد، ناجم عن الانتقادات الشديدة التي تعرضوا لها بشأن طريقة ممارساتهم الجنسية، ممّا أدّى إلى ابتلائهم بمشكلة القذف السريع. ومتى حدث ذلك مرة، فإنه قد يتكرّر مرات عديدة، ويتحوّل من وضع سيء إلى آخر أسوأ، وكلما سيطر الخوف على الرجل من أنه لن يصمد طويلاً أمام إثارة شريكته، أصبح هذا العجز عادة مترسخة في صميمه.

الإثم: إن الشعور بالإثم تجاه الثمرة المحرمة كممارسة العادة السرية، أو الوصال خارج نطاق النشاطات الزوجية، أو الممارسات الشاذة عن غير الطريق الطبيعي لدى المرأة، يمكن أيضاً أن يكون السبب وراء القذف السريع.

وقد شعر شاب أعزب جذّاب بالغضب، عندما أبلغه الطبيب بأن معاناته من سرعة القذف التي شعر بها في الآونة الأخيرة، قد تكون ناجمة عن عوامل نفسية. ولكن عندما أكّد طبيب آخر هذا التشخيص، واستمر عجزه طوال شهر آخر، قرّر اتباع العلاج النفسي. وشيئاً فشيئاً اكتشف أن مشاكله النفسية لم تبدأ إلّا بعد وفاة والدته التي كان يكن لها حباً كبيراً. وهكذا بدأ بطريقة لاواعية بالحكم على حياته الجنسية في ضوء التعاليم الصارمة التي تلقاها من أمه في طفولته. وكان من نتيجة ذلك أن تولد الإثم في نفسه، وكان رد فعل جسمه سريعاً ومتناسقاً مع حالته.

العداء: أنهى رجل وزوجته نهارهما بالطريقة المعهودة بينهما في جدال حاد، ثم ببعض كلمات الاعتذار، وأخيراً ببعض المداعبات التي حملتهما إلى المخدع الزوجي. فلاحظ الزوج أن قذفه في هذه المرة كان سريعاً، ومن ثم أخلد كل واحد منهما إلى النوم.

وفي اليوم التالي بدأ الزوج يفكّر بالتقصير الجنسي الذي شعر به في الليلة السابقة. لقد كانت ظاهرة جديدة لم يشعر بها من قبل، ومع ذلك لم يهتم بها كثيراً. فهو غير سعيد بعمله الروتيني، كما أن زواجه أصبح على شفير الهاوية. وقد حاول وزوجته أن يجدا حلاً لمشاكلهما دون نجاح. ولولا وجود أولادهما لكانا افترقا منذ زمن طويل. وسرعان ما أصبحت ظاهرة القذف السريع عادة متأصّلة في نفسه.

وفي هذه الحالة كان العداء سبب المشكلة. فقد كان يتّهم زوجته بأنها سبب تعاسته. وكان قذفه السريع إلى حدّ كبير الوسيلة التي انتهجها جسمه لمعاقبة زوجته. ولم يخطر بباله أنه كان يعاقب نفسه أيضاً. لأن سيطرة الرجل على نفسه لا تتحقّق إلّا عن طريق بناء موقف إيجابي تجاه الجنس وتجاه نفسه أيضاً. وفي بعض الحالات يحتاج الرجل إلى علاج نفسي قبل أن يحقق ميزاناً ذاتياً لتخفيف حدّة توتراته النفسية. ويتّفق الأخصائيون في الموضوع على القول أن هناك خمس طرق تساعد الزوجين على حل المشكلة:

١ ـ إزالة التوتر:

لقد قرأ زوجان عن القذف السريع أو المبكر الذي كان يعاني منه الزوج وقررا اتباع هذه الطريقة.

وقالت الزوجة إن الخطوة الأولى كانت إزالة حالة التوتّر لدى زوجي. وتابعت قائلة:

في الليلة الأولى قمنا بمداعبات طفيفة دون أن نمارس الجنس، وقد تجنبنا النواحي الحسَّاسة. ولكن مع مرور الأيام، أخذنا نركز مداعباتنا على تلك النواحي، وكانت هذه الملامسات تنتهي في بعض الأحيان إلى الوصال المباشر، أو أنها كانت توصلني إلى الرعشة الجنسية دون قذف من جانبه. وفي النهاية بلغ زوجي النقطة الفاصلة، بحيث كنت أستطيع أن أداعبه دون أن أثيره إلى حد القذف السريع. وقد استطاع أن يتحرَّر من خوف التقصير الجنسي، وأن ينمي ثقته في نفسه، وعندما بلغ هاتين المرحلتين أصبح بإمكانه أن يطيل متعته، ويتغلَّب على مشكلته. وحتى عندما كان يعجز في بعض المرات عن إطالة طاقة احتماله، كان يعرف في صميم نفسه أن ذلك أمر عارض لا يؤثر على طاقته الجنسية.

٢ ـ تخفيض مستوى الإثارة:

وتقوم هذه الطريقة على تحويل انتباه الرجل من الإثارة الجنسية إلى شيء آخر، بغية تخفيف الإحساسات الشهوانية التي يشعر بها. ويقتصر دور المرأة هنا على توفير الدعم النفسي للرجل، كالتحلي بالصبر، والتشجيع، وعلى الأخص عدم الانتقاد.

وقد حوَّل أحد الرجال انتباهه إلى مباراة في لعبة «البيسبول»، بينما عمد رجل آخر إلى القيام بعمليات حسابية. إلّا أن جميع الأفكار التي لا تمت إلى الجنس بأية صلة، تساعد بشكل ثابت على تحويل انتباه الرجل بعيداً عن الإثارات الجنسية الفورية.

وفي الواقع يمكن تخفيف الإحساس الجنسي بوضع مرهم لإزالة الحساسية على العضو المذكر قبل بدء الممارسة. كما أن استخدام الرفل (القراب أو الكبوت الإنكليزي) يخفف من حدة الإحساس.

٣ ـ استعمال اليد:

تستلزم هذه الطريقة التي طوَّرها الدكتور جيمس سيمنز بأن تقوم المرأة باستمناء شريكها إلى أن يشعر بأنه على وشك أن يقذف، نتتوقَّف عن إثارته إلى أن يتلاشى توتره. عندئذ تكرر العملية مرة ثانية إلى أن يبلغ حد القذف فتتوقَّف من جديد. وبهذه الطريقة يستطيع الرجل أن يعرف كيف يشعر جسمه قبل عملية القذف. وقد يتطلَّب ذلك عدة أسابيع، ولكن في النهاية سيتعلَّم الرجل كيف يسيطر على إحساساته دون أن يحتاج إلى أن تتوقَّف المرأة عن إثارته، لدرجة أنه سيسيطر على قذفه بنفسه، ويؤخر رعشته إلى حين يرغب في بلوغها.

٤ ـ طريقة العصر والضغط:

عندما يصبح الرجل على وشك القذف تعمد شريكته إلى الضغط على رأس عضوه، إلى أن يخف التوتر الجنسي عنده. ويجب تكرار العملية إلى أن يصبح بإمكان الرجل أن يبلغ ذروة إثارته الجنسية دون أن يبدأ بالقذف.

وعلى الرغم من كل ذلك فإن القذف السريع هو تقصير شائع بين الرجال. وتقول طبيبة جنس «إن معظم حالات القذف المبكر، إن لم تكن جميعها، ستستجيب في وقت قصير نسبياً للعلاج». ولا شك بأن الحب، والتعاون، والتفاهم، وبنوع خاص الصبر، هي العناصر الأساسية في أي مجهود يبذل للتغلب على المشكلة. فحينما يوجد الحب تتلاشى مشكلة القذف السريع.

الجنس المتعب يحتاج إلى إجازة

يجب على الزوجين أن يتحررا من الضغوط اليومية كافة قبل أن يرخيا العنان لمتعتهما، فتكون متعة عارمة. فمتى ناء كاهلك بالتعب تزول الرغبة، وتتلاشى الطاقة، ويضيق الوقت.

لهذا متى شكا الزوجان من انخفاض الميول المتبادلة، يجدر بهما أن يأخذا إجازة.

أي إجازة ينبغي لهما أخذها؟

حاولي الابتعاد عن كل تدخّل في علاقتكما ـ وعن كل همومكما ومسؤولياتكما. إن لتبديل المشاهد والمناظر تأثيراً هاماً. خطّطا للإجازة بيقظة، وخصّصا للألفة مكاناً. أمّا إذا زخر برنامجكما بالنشاطات، فسينالكما من التعب ما يفسد عليكما حياتكما الجنسية، بحرمانكما من وقت تخلوان فيه معاً في جو رائق حميم.

اصطحاب الصغار؟

شهر عسل ثان دون اصطحاب الصغار أفضل لكما. ومع ذلك فالإجازة العائلية تجربة ممتعة لا سبيل إلى إنكار محاسنها. ولن تسنح الفرصة لهم لعرقلة مسيرة الألفة، إن رتبتما الأمور بذكاء مثلاً لا تشركا الصغار بغرفتكما في الفندق. هذا ينافي ما تتوخياه من قصد في النفقات، ولكن خلوتكما تستحق التضحية، ولن تندما. أمّا الاقتصاد فتحققاه في أمور أخرى. والصغار يعرفون بالبديهة إن واجهوا مشكلة في استطاعتهم قرع باب غرفتكما في أي وقت. ولكن يجب أن يعلموا أيضاً أنكّما زوجان تحتاجان إلى وقت خاص تقضيانه معاً، ومن قلّة الكياسة تعكير صفوه إلّا متى برز طارئ غير منتظر. أنتما لا تسيئان لهم إن

صارحتماهم بهذا. بل مصارحتكما تعود عليهم بالفائدة، لأنكما تتيحان لهم مثلاً يحتذى متى شبّوا عن الطوق وتزوَّجوا وأنجبوا.

أحياناً يكون الجنس في الإجازة مصدر خيبة وشقاء. ولكن إن أحسنتما التخطيط تنجحان في تخطي العقبات.

الواقع إن الإجازة وقت يكرّس للسعادة، وإن وجوب قضاء الأيام في سعادة يملي عليكما تعاطي الجنس، وهذا يخلق وسيلة ضغط وإرغام متنافٍ مع الألفة وعفوية الممارسة الجنسية. قد يكون زوجك متعباً ولكنه يفكر: نحن على الشاطئ الآن وهي تأمل في الممارسة، وأنا لا أستطيع تبديد أملها ـ أو هي قد تخامرها الأفكار المضطربة: أوّاه! الآن سيرغب في الجنس في الليل والنهار، فكيف يمكنني أن أرفض؟ فالضغط، والخوف من الفشل، هما على الأرجح السبب الأعم لبروز الصعوبات. والإجازة بطبيعة الحال تخلق الفرص وتحيي الرغبات. تكلّما في هذا لئلا تبرز عقبات، لم تكن في الحسبان، تفسد الغاية من الإجازة.

وتكون الإجازات أحياناً أوقات تطفو فيها إلى السطح مشاكل جنسية كامنة. وإن كنت فقدت حيويتك، فأعمالك اليومية موّهت الحقيقة. ولكن متى فرغت وألقيت الأعباء عن عاتقك، وسنحت فرصة قطاف ثمرات المتعة مع زوجك، يتبدى نفورك بأبشع صوره، فيشعر بالأسى، فالجميع يجنون المتعة إلّا هو.. هو محروم منها.. لقد غدوت امرأة ينقصها العنصر الأول من عناصر الحياة الزوجية. فتكونين أنت المتلوعة لأنه كما تشعرين يتجنّبك رغم تحرره من شجون العمل وغمومه. على أن الفرصة مؤاتية لتلافي المضرة ووضع الأمور في نصابها.

كيف تصلحين ما فسد؟

كوني مدركة.. وبدلاً من الارتماء في أحضان الناس واجهي الحقائق، فكّري مليًّا بالوضع الشاذ، إبحثي الأمور مع زوجك بصراحة وشجاعة، كأن تقولي: «ها نحن الآن في أجمل بقعة، ولكننا لم نسر لعلّ التوقيت كان خطأً.. لعلّ زوجك منشغل الفكر بأزمة عملية، ولكنه كتم الأمر، ولم يلغ الإجازة ضناً بك وبشعورك.

الإجازة لا تؤخذ في وقت الأزمات والمشكلات. لا تؤخذ إن كان الطفل مريضاً، لا تؤخذ إن كان الصغير يواجه المصاعب في المدرسة.. ومن يأخذها في وضع كهذا يكون أحمق.. الإجازة تؤخذ إذا كان الرأس خلواً من الهموم والمخاوف. أما حمل المسؤوليات إلى الإجازة، والإسراف في التفكير، وفتح باب الكآبة على مصراعيه، فذلك، ولا جرم، عمل متهوّر، لا يعود على صاحبه إلّا بالمتاعب.. قد يكون زوجك عرضة لهذه الكآبة، قد يكون منشغل البال، وهذا يجعل من الحديث المتبادل وسيلة إنقاذ، وسيلة إقناع بأن لكل حادث حديثاً، ولكل معضلة حلاً.

أمّا إن كنت أنت النافرة من الحب، ففكّري بزوجك، وبما يصيبه انصرافك عنه من لوعة وأسى. أفهميه الحقيقة، أطلعيه على فقدانك الرغبة، فقد تتعاونان على إزالة الأسباب، وهذا إن تحقق يكون انتصاراً للزواج وروابطه.

كيف تستبقيا السعادة على مدار السنة؟

الإجازة تعلّمك دروس الحب. ومن شروط الحب الصافي إقصاء أفكار العمل، وإبعاد هموم البيت، والتفرّغ للزوج، والتفرّغ للزوجة. في نهاية الأسبوع اسحبا في الليل شريط الهاتف، اختليا في مخدعكما، اصمتا صوت التلفزيون، عتما شاشته. ولا يعني هذا أنكما ستثبان من فوركما إلى الفراش.. ولكنه التمهيد الطبيعي للمناجاة الجميلة بين الروحين.. إنها الإجازة المصفاة من الدرن في البيت، إنها الوثيقة التي وقعتما عليها، وثيقة السعادة الزوجية، والوفاء الزوجي، والحب الزوجي.

هل يباعدكما الجنس؟

عندما يعرض أحد الزوجين عن الجنس، فإن ثمة مشاكل ترخي بظلالها على أجواء المنزل. ولتجنب مآسٍ من هذا النوع ينصح الخبراء بأمرين: مناقشة المشاكل، وتقبّل الحلول الوسط!

يُفرض في الجنس أن يكون تعبيراً جسدياً عن حب الزوجين بعضهما لبعض. فالحياة الجنسية الطيبة هي زينة الزواج السعيد. ولكن الجنس بالنسبة لبعض الأزواج والزوجات هو مصدر تباعد وجفوة، بدلاً من أن يكون عنصر تقارب وتعلّق.

وفي إحدى الدراسات المنشورة وصفت سيدة علاقة الجفاء بينها وبين زوجها بالقول: لقد مضى على زواجنا ثلاث سنوات. ومرّ الآن على حياتهما الزوجية شهران لم يمارسا فيهما العمل الجنسي. وتضيف هذه الزوجة قائلة في وصف العلاقة بينهما: «لقد تعمّد زوجي الابتعاد عني طوال العام الماضي ما وسعه ذلك. وتبددت علائق المحبة الزوجية بيننا، وصرنا نتعامل مع بعضنا تعامل الأشقاء والشقيقات. إنني أشعر الآن بعقم علاقتنا ببعضنا، وأحس نفسي في البيت وكأنني مجرد ربّة منزل تخدم زوجها بدون أجر. لقد كنا فيما مضى نبحث هذه الأمور ونذكر أمر قطيعتنا الجنسية، وكان في ذلك بعض عزاء. ولكن الأمور ازدادت سوءاً بمرور الأيام، حتى لم نعد نناقش هذا الأمر أبداً. وصار زوجي يعبّر عن رغبته في تفادي أي بحث فيه، بأن يظل ساهراً حتى يتأكّد من استغراقي في النوم، وعندها يدخل إلى الغرفة. فقد كان يعلم أنني بهذه الطريقة لن أستطيع لمسه أو محاولة التقرّب منه.

ومضت الزوجة البائسة تصف علاقتها بزوجها، قائلة: «أحاول أحياناً السهر في فراشي

حتى تحين ساعة نومه، غير أن محاولتي هذه كانت تؤدي إلى نتيجة واحدة: إمعانه في السهر. وبعد حدوث حالات كثيرة من الرفض، أمسكت عن المحاولة، وصرت أشعر الآن بأن الغضب والإحباط اللذين يتفجران في صدري قد أخذا يهددان بتدمير علاقتنا الزوجية».

المقعد الثانوي

عندما تكون الحياة الجنسية بين الزوجين على ما يرام، فإنها تكون جزءاً من العلاقة الطيبة التي تجمع بينهما. ولكن إذا ساءت الأمور بينهما، فإن التباعد الجنسي يأخذ في تغييم كل ناحية من نواحي الحياة الزوجية. فإذا كان الزوجان متحابين في السابق استطاعا أن يدركا مدى تأثير المشكلة الجنسية على علاقتهما، ولكنهما يشعران بالعجز عن حل هذه المشكلة.

إن التوقّعات التي ننتظرها جميعاً من الجنس، توقّعات عالية. ولكن من المستحيل على معظم الناس أن يبقوا محتفظين بذلك القدر من الاستثارة الذي يشعرون به في مستهل العلاقة الزوجية، محتفظين بها إلى أجل غير محدود. ولا غرابة في ذلك إذ إنه بسبب كر السنين، وتعاظم مسؤوليات الأطفال، وتعقد المصاعب المالية، لا بد من أن يحتل النشاط السابق في الحياة الجنسية مقعداً ثانوياً.

والغالبية الساحقة من الأزواج والزوجات قد تنصرف عن الجنس بين الحين والحين، وهذا شيء طبيعي لا غبار عليه. فالإعياء، أو الملل، أو الشدة، أو القلق، أو المرض، أو وجود مشكلة جنسية لدى الفرد، قد تعني لفترة قصيرة من الزمن، انصراف أحد الزوجين عن الجنس. وهذا القمع الذي ينتاب الرغبة الجنسية، ليس من الضروري أن يسبِّب مشاكل في علاقة الزوجين إذا كانا قادرين على التباحث في مشاعرهما ووصلهما إلى نوع من التفاهم.

ولكنَّ القلة من الناس هي التي نُشِّئت ورُبيت على أن تتحدث عن أمور الجنس حديثاً صريحاً. فهذا الموضوع محاط بكثير من مشاعر الذنب، والعيب، والحط من قدر الذات، بحيث إن المشاكل الجنسية يمكن أن تتضخم وتتجاوز كل الحدود، وتلقي بظلال الأسى على كل ناحية من نواحي العلاقة بين الزوجين. وهكذا تتحوَّل المشكلة الجنسية إلى أمر مثير للقلق، بدلاً من أن يكون الجنس مصدر بهجة الزوجين كما ينبغي له أن يكون.

لماذا ينصرف الإنسان عن الجنس؟

إن هنالك عدداً كبيراً من الأسباب التي يمكن أن تكرّه الإنسان بالجنس. وهذه تتراوح بين أسباب جسمانية، أو عاطفية من جهة، وبين أسباب عملية صرفة من جهة أخرى.

فغلمة المرأة قد تقل في أوقات معينة من دورتها الطمثية، أو بعد وضعها طفلها، أو لدى إجرائها عملية استئصال الرحم، أو عند بلوغها سن اليأس أو عقبهما. وقد تكون

المرأة مصابة بضعف في نشاط غدتها الدرقية، فيؤثّر هذا المرض على غلمتها، أو قد يحدث هذا الضعف في رغبتها الجنسية بسبب إدمانها مهدئات الأعصاب أو الكحول.

ضغوط من خارج البيت وداخله

كذلك فإن الشدة قد تعيث فساداً في الرغبة الجنسية. إذ قد يكون الزوج، أو الزوجة، أو كلاهما، يؤديان أعمالاً مرهقة، أو أنهما قد يسعيان للمثابرة على العمل رغم ولادة الأطفال. فإذا كان نوع العمل الذي يؤديه الرجل أو المرأة خارج المنزل، هو من الأعمال التي يلذّ لهما القيام به، فإن مثل هذه الشدة لا تضعف الرغبة الجنسية، بل تقويها في معظم الأحيان. أمّا إذا وجد الزوجان أن الضغط الذي يواجهانه هو أكبر ممّا يستطيعان احتماله، فعندها يحتمل أن يؤدي الإرهاق إلى قمع الرغبة الجنسية عندهما. وربما كان هذا القمع ناتجاً عن مجرد الإكثار من بذل الجهد في العمل، بحيث يصعب على الزوجين استبقاء شيء من الجهد لأداء العمل الجنسي.

كما أن الضغوط التي يتعرَّض لها الفرد في داخل البيت تزيد من تأزّم العلاقة الزوجية. فليس من السهل دائماً أن تكون الرغبة الجنسية عفوية وقوية في منزل يعج دائماً بالأقرباء والأطفال.

الخوف من الإخفاق

أمَّا الرجل فقد تضعف رغبته الجنسية إذا كان يخاف من الإخفاق. فقد يقلقه احتمال عدم وفائه بأفكاره المثالية، أو فحولته الأسطورية. إن مثل هذا الخوف قد يجر إلى مشاكل جنسية، أو عنَّة مؤقتة، ممّا يوجه لطمة قوية إلى نظرة الرجل إلى نفسه وتقديره لها، فإذا لم تتجاوب شريكته على الفور تجاوباً باعثاً على الطمأنينة، ولم تتجاهل المشكلة، أو لم تتندر بها، فإن الرجل قد يتجاوب مع المشكلة بتجنّب الجنس تجنباً تاماً، ممّا يولّد حلقة مفرغة سيئة تزيد الأمور تعقيداً.

والمرأة أيضاً ربما انصرفت عن الجنس وكرهته إذا لم تستكمل متعتها منه إلَّا نادراً، أو إذا لم تعرف الإيغاف أبداً، إما بسبب سوء طريقة زوجها في العمل الجنسي، أو بسبب القذف قبل الأوان.

والحقيقة أن عدم اكتمال العمل الجنسي عند الرجل أو المرأة، يمكن أن يشعر الضجيعين بالإخفاق، إذ إن الشريكين قد ينصرفان عندها إلى عمل آلي، يرمي فقط إلى تكميل رغبة الطرف الآخر، وبذلك يصبح العمل الجنسي مجرداً من العاطفة. وكما هو الحال بالنسبة لكثير من المشاكل الجنسية، فإن بذل الجهود الشديدة للتغلّب عليها لا يؤدي إلَّا إلى زيادة المشكلة سوء.

وربما بلغت المرأة في محاولاتها لبلوغ الإيغاف، نقطة تشعر فيها بالضيق من إخفاقها إلى حدّ أنها تسأم المحاولة، فتتظاهر بأنها قد بلغت غايتها، ولكن هذا التظاهر يقلل من احتمال حل المشكلة.

الاستهانة بمشاعر الزوجة

وقد تفقد المرأة الرغبة الجنسية إذا شعرت بأن زوجها يعاملها وكأنها شيء مبذول يستطيع أن يناله كلما شاء، فلا يعود يبذل أي محاولة من أجل إبداء أي مشاعر نحوها. ومن أصعب الأمور أن يحتفظ المرء بعاطفته إذا شعر بأن شريكه يستهين به ويتجاهله.

إن مقداراً كبيراً من العلاقة الجنسية منوط بمشاعر الطرف الآخر واحترامه لذاته. والمرأة بوجه خاص قد تنفر من الجنس إذا شعرت بأنها ليست جذابة. فمن المستحيل أن تمارس المرأة دور الشريك العاطفي إذا كانت على الدوام خائفة من سوء تقدير زوجها لها.

الخوف من أخذ زمام المبادرة

إذا أحسَّ الشريك أو الشريكة مرة أنه قد رُفض، أو رُفضت، فعندها قد يستبد الخوف بهما من أن تأتي المبادهة من قبل الشخص المرفوض مرة أخرى، وهكذا فقد يصل الزوجان من هذا القبيل، مرحلة لا يعود أحدهما عندها قادراً على تحطيم العائق مع زوجه.

وخطورة الوقوع في خندق الإقلال من العمل الجنسي، تكمن في أن الشخص الذي يتسبَّب في حدوث هذه القطيعة، إنما يحجب عن شريكه أنواعاً أخرى من العلاقات الدالة على المحبة. إذ إن الطرف الآخر يفترض أن شريكه قد يفسر حرصه على إبداء المحبة، بأنه مجرد حركة جنسية مجردة من الحب الحقيقي. إن من المهم لكلا الزوجين أن يقررا سلفاً، بأن كل بادرة دالة على الحب والرغبة في المداعبة والهدهدة لا تؤدي بالضرورة إلى العمل الجنسي.

إن من السهل طبعاً أن يوجّه أحد الزوجين اللوم إلى الطرف الآخر، وبذلك يتجنَّب مواجهة المشكلة وحلّها، ولكن على الزوجين أن يدركا أن النجاح في حل مشكلتهما يقتضي قيامهما معاً بمواجهتها.

تحليل السبب الحقيقي

إن من أصعب الأمور، في كثير من الأحيان، تحليل السبب الفعلي للانصراف عن الجنس، لا سيما إذا كان الانصراف عنه يمكن استعماله كسلاح قوي من قبل الطرف الذي يشعر بانعدام قوته في النواحي الأخرى من العلاقة الزوجية. فالغضب يمكن أن يقتل الرغبة الجنسية، كما أن المنازعات التي لا تحل بسبب الأمور التافهة، يمكن أن تحوّل فراش الزوجية إلى حلبة صراع.

العلاج

فماذا يستطيع الإنسان فعله ليكون طبيب نفسه إذا تحوّل موضوع الجنس مع شريكه إلى مادة للنزاع الذي يسبب التباعد والجفاء؟

يستطيع هذا الإنسان أن يتجنَّب الخصومة إذا قرأ الإرشادين التاليين وعمل بمقتضاهما:

ناقشا مشاكلكما: إذا كانت العلاقة بين الزوجين علاقة تعيسة، فإن أهم شيء يمكنهما عمله، هو أن يتبادلا الحديث لحل المشكلة. فإذا كان هنالك شيء في العلاقة بينهما يكدر حياتهما الزوجية، ويحيل العمل الجنسي إلى شيء بغيض، فإن من واجبهما البوح بسر هذه المشكلة. فليس هنالك أحد من الناس يعلم الغيب، أو يبصر ما هو وراء الطبيعة. لذلك إذا أمل أحد الزوجين أن يخمّن الطرف الآخر سرّ شكواه، فإنه قد يحكم على نفسه بالانتظار إلى الأبد.

كونا مستعدين لتقبّل الحلول الوسط: ليس هنالك بالضرورة من ضير إذا كان أحد الزوجين أقل من شريكه رغبة بالجنس، وأشد منه رغبة في الإقلال من عدد مرات ممارسة الحب. ولكن الزوجين يستطيعان مع ذلك الوصول إلى اتفاق لحل هذا التضارب، وحل وسط له. ليكن لكل منهما الحكم في ذلك أياماً في الأسبوع، وللآخر أياماً أخرى. فعن طريق مثل هذا الاتفاق تزول المشاكل الناشئة عن هذا الوضع.

حدود الكفاية الجنسية عند النساء

- لا توجد معدلات طبيعية لممارسة الجنس بين الزوجين.. فهذا أمر يتوقف على المستوى الثقافي وعلى الزمان والمكان.
- الجنس قضية ذاتية خاصة بالفرد.. فلكل امرأة ورجل رغبته الذاتية في الجنس التي تميزه عن الآخرين، وهذه الاختلافات تضفي عليه عامل الإثارة المميز.
- كل ما يحيط بالمرأة اليوم من إعلانات، وسينما، وتلفزيون، يتطلب منها أن تكون جذابة ومحبوبة ومثيرة جنسياً.. مما يجعلها ضحية للارتباكِ والقلق بشأن دوافعها الجنسية!
- هناك الكثيرات ممن يشعرن بأن الممارسة الجنسية في الزواج هي امتحان يومي لأنوثتهن وتأكيد موقت لها.. وذلك نتيجة إيمانهن بآراء وأفكار خاطئة عن المعايير الجنسية الطبيعية!

«هل تعانين سيدتي من مخاوف سرية بأن رغبتك الجنسية ضئيلة جداً... أو هائلة جداً؟.. ما هو عادي بالنسبة لامرأة أخرى قد يكون شاذاً تماماً بالنسبة لك أنت...».

بعد انقضاء فترة قصيرة على زواج فتاة من أحد الشبان، حتى وجدا أنهما يعيشان

تحت ظلال مريرة من فقدان التوافق الجنسي بينها، ومشاحنات شديدة جعلت زواجهما تعيساً وقاتماً للغاية.

كانت الفتاة امرأة شديدة الحساسية، بالغة العصبية، اتهمت زوجها الشاب بأنه يتعمد دفعها إلى الجنون، وقد استغرب الشاب اتهامها المذهل، هذا الذي أربكه إلى حدّ، أنه وجد أفكاره وقد اضطربت، فلم يستطع أن يتدم لها شرحاً يهدئها ويسهل عليها الأمور.

كانت خلال ثورات غضبها المتكررة تهاجم زوجها قائلة: إذا لم تعمل المرأة على ممارسة الجنس إلى حدّ كافٍ... فيمكنها هكذا أن تفقد عقلها بحق... ألا تعلم أن السبب في جنون العديدات من النساء، هو عدم إشباع رغباتهن الجنسية؟ لماذا لا تفهم هذه الحقيقة؟

فيجيبها هو بلهجة الاعتذار: لا أعلم... إذ يبدو لي أننا نمارس الجنس بحدود كافية...

وتتابع ثورتها تلك مجيبة: ولكن هذا لا يكفيني أنا حتى أكون امرأة عادية.. لذلك فإن هذا النقص فيما أحصل منه على الجنس، يدفعني إلى عصبية لا أتمالك معها نفسي على الاطلاق.

مشكلة الفتاة المسكينة هذه أنها انخدعت بآراء خاطئة، تقول بأن تعرّض الإنسان لخيبة أمل في حياته الجنسية، قد يقوده إلى الوقوع ضحية لأمراض عقلية خطيرة... والجهل الذي يتحكم بها في هذا المجال، كاد أن يقضي على زواجها ويحطمه. فهي كامرأة شديدة العصبية، بالغة القلق، كانت سريعة التأثر، ولديها استعداد كبير ليطغى عليها الخوف بسرعة من أشياء لم تفهمها. وسهولةُ انخداعها هذه أفقدتها المقدرة على نسيان الشائعات والقصص التي لا أساس لها من الصحة، فيما خص الصحة العقلية، والحصول على الكفاية من الجنس. كانت امرأة يتحكم بها قلق مزمن.

وعلى عكس هذه الخصائص كان زوجها رجلاً هادئ الطباع، لا يلم به القلق بسهولة، ويتعامل مع الأمور بكل تمهّل ورباطة جأش. من هنا لا تستغرب أن تتضارب شخصيته مع شخصية زوجته. ومع ذلك فمشكلة الحساسة هذه من عدم التوافق الزوجي مع زوجته أثرت عليه، وأخذت من اهتمامه الشيء الكثير. فهو بكل بساطة لم يفهم سبب تعاسة زوجته، مما دفعه إلى الذهاب بها إلى عيادة الطبيب النفسي، حيث خضع الاثنان للعلاج الذي سرعان ما أعطى ثماره.. وقد لاحظ أن بعض التحسينات أخذت تطرأ على مشاعرهما تجاه بعضهما البعض بعد مرور بضعة شهور على بدئهما المعالجة.

ظهر واضحاً أن الزوجة امرأة سهلة يمكن التعامل معها ببساطة، وقد أخذت مع مرور

الوقت تتفهم الأخطاء التي كانت ترتكبها بطريقة تفكيرها العقيمة، حتى تمكنت في النهاية من أن تنبذ تلك الفكرة الخرافية التي سيطرت على عقلها، واستقرت مع زوجها ليعيشا معاً حياة سعيدة.

زوجات كثيرات جداً مثلها تماماً، منخدعات بذلك الرأي القائل عن علاقة تربط ما بين الصحة العقلية، ومدى تكرار العمل الجنسي.

والعديدات من هؤلاء دفع بهن هذا الخطأ الشائع إلى اضطرابات زوجية خطرة... وحتى إلى الطلاق هرباً من أن تقودهن حالتهن الزوجية هذه إلى الجنون. وفي حالات أخرى يضطر الزوج إلى إنهاك نفسه، وهو يبذل جهوداً جبارة ليخلص زوجته من هذه المخاوف التي لا أساس لها من الصحة.

يمكن للجهل في الأمور الجنسية أن يتسبّب للمرأة بالكثير من التعاسة إذا سقطت ضحية لبعض الخرافات.

والمشكلة هذه تنشأ أكثر ما تنشأ عندما تعتقد المرأة خاطئة بأن هناك معياراً واحداً للجنس، وكل انحراف عنه معناه الشذوذ. بينما لا يوجد ما هو أبعد عن الحقيقة أكثر من هذا الرأي. إذ لا يوجد شخصان متشابهان تماماً، وبالتالي لا يوجد نظامان جنسيان، أو حاجتان، أو رغبتان جنسيتان متشابهتان مع بعضهما البعض... والمقارنة في هذا المجال كثيراً ما تقود إلى سوء الفهم، وبالتالي إلى الإيمان بمعتقدات خرافية لا أساس لها من الصحة.

قال مؤلف وعالم اجتماعي مشهور: لا يوجد للعمل الجنسي في الزواج معيار معين... كما لا يوجد تعميم مضمون يحدد قوة ودوافع الرغبات الجنسية... كل ما نجده اختلافات موجودة عند المتزوجين، وغير المتزوجين على السواء...

منذ ما يزيد على مئتي سنة آمن مارتن لوثر بأنه لأمر عادي أن يمارس الناس الجنس ثلاث مرات في الأسبوع. والحقيقة أن تقديره هذا قريب جداً من المعدل الذي ورد في تقرير كنزي عن هذا الأمر. ومع ذلك ليس هذا الحد سوى معدل كما هو مذكور، والإحصاءات بحدّ ذاتها لا تقرر ما هو عادي، وما هو غير عادي في هذا المجال. فقد تحدثت المؤلفة والعالمة الجنسية المشهور عالمياً الدكتورة ماري ستوبس، كما تحدث بحائة آخرون كذلك، عن حالات لأشخاص تتطلب منهم حاجاتهم الجنسية أن يمارسوا الجنس بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات يومياً وعلى مدار السنة... بينما يشعر أشخاص آخرون بأن ممارسة المضاجعة مرتان أو ثلاث مرات في الأسبوع كافٍ بالنسبة إليهم. وهذه الحدود تتأثر بالسن والطباع والصحة، ولا يمكن اعتبار أياً منها شذوذاً.

عندما لا تكون المرأة واثقة من كمية الحب الكافية، وكمية الجنس التي تحتاجها،

فيحتمل أن تقع تحت عبء الطباع الكئيبة أو النكدة. ولا يستغرب هنا أن تنشأ عندها عقدة النقص، إذ إنها لا تعرف غير القليل عن الملايين من النساء الأخريات، اللواتي يعانين نفس مشاعرها هذه ومن نفس الشكوك. والحقيقة أن المرأة التي يعتريها الشك في مدى تجاوباتها الجنسية، قد تشعر بأنها ليست سليمة مثل الأناث الأخريات. وهي تتساءل: هل أنا امرأة عادية؟ هل أتقن العمل في الفراش مثلما تتقنه جارتي القريبة؟ هل رغباتها الجنسية شبيهة برغباتي الجنسية؟ ما هي كمية الجنس العادية بالنسبة للمرأة؟

أسئلة من هذا القبيل لمشكلة من هذا القبيل.

منذ فترة ليست ببعيدة كان زوجان على وشك الطلاق. وهما بعد خمس سنوات من المشاحنات التي لا تحصى، وفراق حدث عدة مرات، قررا في النهاية أن يذهبا بمشكلتهما إلى الطبيب النفسي.

قال الزوج يحتج بمرارة: تعتقد زوجتي أنها لن تكون امرأة طبيعة إلا إذا مارست الجنس ست مرات في الأسبوع.

فأجابت الزوجة: كل ما أريده أن يكون زواجنا طبيعيًا... إنني أستمع إلى أحاديث النساء... ومن هنا أعرف أن المعدل الطبيعي لممارسة الجنس بين الزوجين هو ست مرات في الأسبوع.

وعلى الرغم من أنها أخفت هذه الحقيقة منذ بدء الزواج، غير أنها كانت تشك منذ البدء بأنها لن تنجح في تمتيع زوجها جنسياً. وهي في الأساس امرأة ساذجة سهلة الانخداع سريعة التصديق، لذلك أخذت الأقاويل والثرثرات التي تتبادلها الجارات حول الأمور الجنسية جميعها مأخذ الجد... بينما الحقيقة أن هاتي الجارات لم تكن واحدتهن أفضل منها في شيء، كل ما في الأمر أن فخرهن بأنوثتهن كان يفقدهن جرأة التصريح للأخريات بحقيقة مشاعرهن الداخلية، وشكوكهن بأنفسهن، ومقدراتهن المحدودة في مجالات الجنس.

ومع مرور الزمن تحول هذا الفخر شيئاً فشيئاً إلى المبالغة، حتى ابتعد تماماً عن الحقيقة والواقع... إذ إن التحدث عن الجنس أعطى النساء هؤلاء موضوعاً تصرفن به الوقت على الأقل. ولكن هذه الأحاديث كانت ترسخ في ذهن هذه المرأة على شكل معلومات جنسية، راحت تؤمن بحقيقتها رغم بعدها الشديد عن الحقيقة، ثم كانت هذه هي القاعدة التي نشأت عليها مشاكلها الجنسية مع زوجها. إذ إن المطالبة غير المنطقية بالكثير جداً من الجنس، يمكن أن تؤدي إلى أضرار تماثل في حدتها عدم وجود الرغبة الجنسية على الإطلاق.

وكثيرات هن الزوجات اللواتي تقعن في حيرة صامتة بخصوص الكفاية الجنسية.. إلا أن هناك الكثيرات كذلك تنعكس هذه المشكلة عندهن على هذا الشكل.

توجد لدى النساء دائماً أسرار جنسية لا ترغبن في إخفائها عن الرجال فقط، بل عن النساء الأخريات كذلك. والواحدة منهن عندما تكون بصحبة بنات جنسها، كثيراً ما تحاول الظهور بمظهر المرأة المرحة والسعيدة... ومثلها الأخريات.. تحاول كل منهن إعطاء الأخريات فكرة عنها أنها مثيرة جنسياً، وأنها تعيش مع زوجها حياة جنسية صاخبة، يتمتع بها الاثنان بشكل لا تحده حدود. وحتى الباردة جنسياً منهن، سيأخذها مجرى الحديث، فتشارك في التلفيق حتى لا تظهر مختلفة عن بقية الجماعة.

قالت مؤلفة كتاب «الزوجة الباردة جنسياً» حول هذا الموضوع: المرأة الباردة في هكذا اجتماعات وأحاديث نسائية تنسى أنها الأخرى تبالغ مثلهن فيما تقول... ومع ذلك تصدق كل ما تقوله الأخريات عن أنفسهن.. وهكذا فالمرأة التي تخاف من أنها قد تكون باردة جنسياً، سيزداد قلقها من نفسها، وتعتقد بأن النساء الأخريات أفضل منها كثيراً في مجال الجنس..

ويبدو أكثر من هذا أن الضغوط الجنسية تزداد اليوم شدة على المرأة العادية. وأن أعداد النساء اللواتي تعشن هذه الحضارة الحديثة، وتقعن ضحايا للارتباك والقلق بخصوص دوافعهن الجنسية هي في تزايد مستمر... إذ إن كل ما يحيط بالمرأة اليوم يتطلب منها أن تكون مثيرة جنسياً، ومحبوبة، وجذابة... إعلانات وسينما وتلفزيون على الأخص!

وتعتقد الفتاة الحديثة اليوم أنه يتعيّن عليها أن لا تكون فقط جذابة ومثيرة جنسياً، ومرتدية لأفخم الثياب، وأحدثها، ومضمّخة بأفضل العطور، بل الأهم من هذا كله أن تكون شهيتها إلى الجنس مثيلة بشهية الرجل.. وإلا فستثير من حولها التساؤلات.

والجهل بالأمور الجنسية يثير في المرأة مشاعر الخجل، نتيجة لاعتقادها هكذا بأن جاذبيتها الجنسية ليست على المستوى المرغوب. كما أن المرأة كثيراً ما يغلب عليها هذا الشعور نفسه، دون أن تعرف سببه، أو تعرف الأحوال المعينة التي بدأت بإيجاده فيها.

هناك الكثيرات من النساء تشعرن بأن الممارسة الجنسية في الزواج، هي امتحان يومي لأنوثتهن، وتأكيد مؤقت لها.. ولكن كلما انقضت الساعات، كلما بدأ الشك في الظهور. وهكذا فالمرأة القلقة يدفعها خوفها من فقدان معالم الأنوثة، إلى إجبار نفسها على العودة لممارسة الجنس، لتؤكد أنوثتها لنفسها مؤقتاً مرة ثانية... وهذا العمل يتكرر ويتكرر بشكل مبالغ فيه إذا تعلقت المرأة بآراء خاطئة عن المعايير الجنسية الطبيعية وآمنت بحقيقتها.

إذ على الرغم من أن المشاعر الجنسية هي نتيجة طبيعية لبعض العمليات الحيوية، التي تحدث في داخل الجسد، إلا أن مدى وقوة ومجال هذه المشاعر يتحكم بها العقل.

لذلك توجد أعداد لا تحصى من الطباع الجنسية المختلفة، مثلما توجد أعداد لا تحصى من طرق التفكير، وهذا جميعه يتوقف على المستوى الثقافي، وعلى الزمان والمكان. والعلماء الذين درسوا الطباع الجنسية لدى النساء البدائيات، وضعوا أيديهم على اكتشافات مثيرة.

فالمرأة عند قبائل «السيريونز» في بوليفيا ترى بأن المضاجعة مرة واحدة كل ليلة هو المعدل الطبيعي للجنس. أما المرأة الشابة عند شعب «الاراندا» في أوستراليا فهي تفضل ممارسة الجنس ما بين الثلاث والخمس مرات في الليلة الواحدة. بينما تجد أن ممارسة الجنس عند نساء «الايفوغاووس» في الفيليبين مباراة لإظهار قوة الاحتمال، كلما تكررت أكثر كلما كانت أفضل.

أما المرأة الحديثة التي تحاول أن تعيش الجنس حسب معايير لا مجال لها من الصحة، فهي تحاول دائماً التشبه بما تسمعه عن امرأة أخرى، تتصور بأن ما تذكره تلك عن نفسها هو المعيار المثالي للجنس. ثم تتحكم بها مخاوف ليست منطقية، تدفعها إلى الاعتقاد بأنها لن تنجح بتكرار الجنس مع زوجها بشكل كافٍ أو ممتع... وتزداد مخاوفها ومحاولاتها اليائسة عندما تعتقد بالتالي أن زوجها سينشئ علاقة مع امرأة أخرى لهذا السبب.

لكن على الرغم من وسائل القياس الدقيقة التي وصل إليها العلم الحديث، فإن الإنسان لم يصل بعد إلى وضع معايير محددة لما تحتاجه المرأة من الجنس... وربما لن يصل على الإطلاق. وعند البلايين الثلاثة من سكان العالم، تجد أن كلاً منهم يمتاز باختلافات، ولو بسيطة، عن الأخرين في هذا المجال.. إذ إن الجنس قضية ذاتية خاصة بصاحب الأمر. وهكذا هي كل امرأة، فلها رغبتها الذاتية في الجنس تميزها عن الأخريات. ولا ينبغي لها أبدً أن تقيس رغباتها الجنسية مع رغبات امرأة أخرى، أو طريقتها في ممارسة الجنس مع طرق الأخريات.

والحقيقة أن الطبيعة عندما تعمّدت إيجاد هذه الاختلافات بين امرأة وأخرى، قصدت إضفاء عامل الإثارة إلى الحياة، وهذا هو ما يجعلك مثيرة في نظر زوجك.. فقد اختارك بسبب ما تتميزين به عن النساء الأخريات. لذلك فانبذي الخوف من أنك امرأة مختلفة... وتمتعي بأن لك معيارًا في الجنس خاصاً بك وحدك.

لماذا تنفر بعض النساء من الجنس؟

عدد كبير من النساء يشعرن بأن أزواجهن لا يعرفون كيف يلبون رغباتهن الغريزية «المشروعة»، ولكن الحياء والخفر يمنعانهن من مفاتحة الأزواج بذلك.

قد يعتقد المرء أن النساء اللواتي يعشن في السبعينات من القرن العشرين، يمضين معظم أوقاتهن في الفراش (. . .) فقد جعلت حبوب منع الحمل، بالإضافة إلى القوانين التي تبيح الإجهاض في الحمل غير المرغوب به، أمراً سهلاً، كما ساهمت إلى حدّ كبير في تحرير المرأة، وجعلها على قدم المساواة مع الرجل في جميع القضايا المتعلقة بممارسة الجنس.

ومع ذلك لا تزال النساء اللواتي يرغبن في مناقشة حياتهن الجنسية، يحملن لائحة طويلة من الشكاوى. ويبدو أن عدداً منهن لا يتمتع بحياة جنسية جديرة بالذكر، أو يمكن التحدث عنها. فما هي الأسباب التي تجعل المرأة تحنق على الجنس؟

قبل كل شيء تعكس نقمتهن تغييرات اجتماعية مراوغة، أثرت تأثيراً كبيراً على تفكير المرأة تجاه الجنس. فقد بدأت النساء في جميع أنحاء العالم يدركن بشكل متزايد طبيعتهن الجنسية. ولم يكتسبن معرفة أكبر بحاجاتهن الجنسية فحسب، بل اكتشفن بأن لهن حاجات يجب تلبيتها. والمشكلة كما يقلن هي العثور على رجل يستطيع أن يُرضي تلك الحاجات.

ولذلك نجد بأن بعض النساء تحولن عن الجنس، لأنهن وجدن أنه يدعو إلى الضجر. لنأخذ مثلاً: فتاتان في العقد الثاني من العمر، تكسبان حياتهما بالعمل، وتقومان بنشاطات اجتماعية عديدة، وتمارسان الجنس كل مع زوجها بحيوية طبيعية. وتقول كل واحدة منهما إنها تحب ممارسة الجنس، وتعتبره جزءاً هاماً من حياتها، ولكنها تعترف شأنها شأن رفيقتها بأنها غير راضية عنه.

فالفتاة الأولى تؤمن بشدة بأن على المرأة أن تتجنب، في أي حال من الأحوال، انتقاد طاقة زوجها الجنسية.

وتضيف قائلة: لم أحصل حتى الآن على إشباع كلّي لرغباتي الغريزية، كما كنت، ولكن لم أفكر قط في انتقاد الرجل. وأنا على يقين بأني إذا وجهت إليه الانتقاد فإني سأخسره دون ريب. فمعظم الرجال يشعرون بحساسية فائقة تجاه موضوع الجنس، وإذا نوهت المرأة بأنها غير راضية جنسياً، فقد يفكر الرجل بأن ذلك يعني بأنه فشل في القيام بواجبه.

رعشة الوصال الكاذبة

وبما أن هذه الفتاة لا ترغب في جرح شعور رفيقها، فإنها تجد من الضروري الادّعاء برعشة الوصال الكاذبة. وتقول بهذا الصدد: قبل عشر سنوات كنت لا أجد صعوبة في الادّعاء بأني بلغت رعشة الوصال، وكنت غالباً ما ألوم نفسي لأني لم أتمكن من بلوغ نشوتي لأني كنت بطيئة في التجاوب مع زوجي. أما الآن فإني أعلم بفضل ثقافتي الجنسية بأن هذه المشكلة ليست مشكلتي دائماً بل هي مشكلة الرجل أيضاً.

أما الفتاة الثانية فهي لا توافق رفيقتها رأيها، وبالرغم من أنها تعترف أنها ادّعت مراراً رعشة الوصال الكاذبة في الماضي، إلا أنها تساءلت مؤخراً: ما هي المتعة من ممارسة الجنس مع رجل يبلغ رعشة الوصال في دقيقة واحدة، ويتركني أتخبط في خيبة أمل مريرة؟ لذلك قررت أن لا تدع الفرصة تفوتها، وأصبحت تقوم هي بالخطوة. وتقول لم تكن جميع تجاربي ناجحة. فعندما طبقت الأساليب التي تعلمتها من كتب الجنس، قفز زوجي من الفراش، ونعتني بالمرأة المنحرفة. لقد شعرت بأني جرحت رجولته.

ويتفق معظم علماء الجنس على القول إن الحوار المفتوح بين الرجل والمرأة يتوقف إلى حدّ كبير على طبيعة الرجل الذي يمارس الجنس. فإذا كان من النوع الضعيف، أو السلبي، شعر بأنه منبوذ جنسياً، ولكن إذا كان شخصاً قوياً واثقاً من نفسه، فقد تزداد رغباته الجنسية وتترسخ.

والسبب الآخر الذي يجعل المرأة تتحول عن الجنس، هو خلو عملية ممارسته في أغلب الأحيان من الناحية العاطفية. ومعظم هؤلاء النساء هنّ من المتزوجات. وقد أظهرت دراسة أن ٤٤ بالمائة من النساء المتزوجات، (تتراوح أعمارهن بين الأربعين والستين)، كن غير راضيات عن حياتهن الجنسية. وعلى الرغم من أن التقاليد الاجتماعية كانت تجعل من المرأة، حتى لسنوات قليلة مضت، المسؤولة الوحيدة عن فشل الحياة الجنسية، فإن عدداً كبيراً من النساء بدأن يضعن علامات استفهام عديدة حول دور الرجل الجنسي.

مثال ذلك أن فتاة تزوجت وهي في الثامنة عشرة من عمرها، كانت رغبتها الجنسية محدودة جداً بالنسبة إلى طاقة زوجها الكبيرة. وتقول هذه السيدة: وغالباً ما كنا نتخاصم حول هذا الموضوع، فكان زوجي يصفني بالمرأة الباردة. ثم أنجبت طفلي الأول، وبعد سنتين كنت أمًّا لثلاثة أطفال، وكانت جميع هذه الأمور تدفعني بعيداً عن الجنس، ولكن مع مرّ السنين حدث تحول كبير في حياتي، وانقلب الوضع، وأصبحت، وأنا في الأربعين من عمري، أشعر بشهوة عارمة تجاه الجنس، إلا أن زوجي لم يعد كما كان من قبل. فقد تضاءلت رغبته الجنسية مع الأيام، وبنوع خاص بسبب انهماكه بعمله المتواصل، لدرجة أنه أصبح لزاماً علي أن أحثه على القيام بواجباته الزوجية.

وحتى في حالات الزوجات الشابات نجد بأن خيبات الأمل عديدة، وأنهن يشعرن بمشاكلهن، ولكنهن غير قادرات على إيجاد الحلول المناسبة لها. فإحداهن تقول: إن سبب مشاحناتها الزوجية تعود في الأصل إلى اختلاف مع زوجها حول الوقت الذي يتوجب اختياره لممارسة الجنس. فزوجي يفضل ذلك عند الصباح، لأنه يشعر بأنه يستطيع القيام بواجبه على أفضل وجه بعد ليلة من الراحة، بينما أنا شخصياً أفضله في الليل، وعلاوة على ذلك، فإني أكاد لا أجد الوقت الكافي في الصباح لإرضاع طفلي الصغير، وتحضير

الفطور لولدي الآخر قبل ذهابه إلى المدرسة. وهكذا فإن الصباح هو أسوأ الأوقات لممارسة الجنس بالنسبة إليّ.

ومن الواضح أن الخلاف الذي يمزق حياة هذه السيدة وزوجها، يمتد إلى أبعد من مجرد اختيار الوقت، وإلى أن يتمكنا من إيجاد حل لوضعهما، فإن علاقاتهما الجنسية ستتضاءل إلى أن تصبح معدومة مع الأيام.

تضاؤل الجاذبية الجنسية

ومن الأسباب الأخرى التي تقف وراء تحول المرأة عن الجنس، تضاؤل جاذبية الرجل الجنسية. فغالباً ما تطرأ بعد الزواج تغييرات جسدية على الزوجين معاً، وإن كان الرجال يتذمرون في معظم الأحيان من إهمال نسائهن لمظهرهن الخارجي. فإحدى النساء كانت قد تزوجت قبل ثماني سنوات من رجل شعرت نحوه بجاذبية جنسية عارمة. أما الآن كما تقول فإني أشعر بأني مع كتلة بدينة من الشحم تملأ نفسي بالاشمئزاز، وتدفعني إلى إيجاد الأعذار لتجنب ممارسة الجنس. وقد طلبت منه أن يتبع رجيماً معيناً، لعله يفقد بعض الكيلوغرامات، إلا أنه ألح على تناول الأطباق الشهية. إنه من السهل القول إن على المرأة أن تحب رجلها كما هو عليه، ولكن المبادئ شيء والواقع الأليم شيء آخر.

والحل الوحيد لهذا النوع من المشاكل، هو العمل على تحسين العلاقات بين الزوجين، عن طريق فتح حوار لمناقشة مشاكلهما الجنسية، على الرغم من حساسية الموضوع، وصعوبة طرحه على بساط البحث.

إن العلاقات بين المرأة والرجل بدأت تتغير ليس فقط في الفراش، بل خارجه أيضاً. وبما أنهما يخجلان في غالب الأحيان من مصارحة بعضهما البعض حول موضوع الجنس، فإن الخلاف لا بد وأن يقع بينهما، ومن المفيد في الواقع أن يتذكر الرجل أن المرأة قد خنقت في الماضي الكثير من رغباتها، وأنها تشعر الآن بحاجة ملحة للتعبير عن نفسها بطريقة صريحة وصادقة.

وفي الوقت عينه، يجب على المرأة أن تدرك بأن الرجل قد لا يتقبل بسهولة أنماطاً جديدة من التفكير الجنسي. لذلك فإن التغلب على تقاليد راسخة بغية ترسيخ علاقاتنا الجنسية، يتطلب الشجاعة والتفهم من كلا الجانبين.

لكل زوجين صفاتهما الخاصة فيما يتعلّق بالمسائل الجنسية. ولكن هذا لا يمنع بحال من الأحوال أن تتوحَّد المشاكل الجنسية لدى الكثيرين.

من هذه المشاكل الظن بأن المشكلة الجنسية في حدّ ذاتها دليل على فقدان الحب بين الزوجين. والواقع أن هناك أزواجاً كثيرين يحبون بعضهم بعضاً إلى حد كبير، ومع ذلك لا تخلو حياتهم من عقد ومشاكل ناشئة عن أسباب أخرى لا علاقة لها بالحب.

إن من الأمور الطبيعية أن يخف توقد العاطفة لدى العروسين بمرور الوقت. ومع ذلك فإن الكثيرين من الأزواج والزوجات يظنون أن ذلك ناشئ عن البرود، ويعربون عن قلقهم بشتى الوسائل والأساليب من أن يكون فتور الحب المتّقد، دليلاً على حدوث أمور منذرة بالخطر تهدد الحياة الزوجية.

وقد يكون سبب المشكلة بين الزوجين، أن أحدهما قد نشأ في بيئة تنظر إلى الجنس على أنه شيء قذر. وهنا تكون المشكلة محصورة بهذا الموضوع بالذات. أمَّا إذا أخذ الزوجان يتحدثان عن أمور أخرى، فإنهما يبدوان منسجمين تمام الانسجام.

إذا ثارت مشكلة جنسية في حياة الزوجين أخذ كل منهما يتساءل: من السبب في إثارتها؟ وقد دلَّت دراسة أُجريت على أن المشكلة الجنسية ليست قط ناشئة عن أحد الشريكين، فكلاهما مسؤول بالتساوي عنها.

فمشاكل الفحولة عند الرجل قد تكون راجعة إلى خوف الرجل من الإخفاق، أو بسبب ضغط زوجته عليه في حياتهما العامة، أو سخريتها منه، أو من الاثنين معاً. والمرأة العاجزة عن بلوغ الذروة قد تكون مصابة بعقدة نفسية تمنعها من ذلك، أو قد يكون الزوج عاجزاً عن إثارتها.

وفي بعض الأحيان ينشأ الخلل عن معلومات خاطئة مستقاة من مصدر خارج المنزل.. مثلاً قد يصاب رجل متوسط العمر بنوبة قلبية، ويشفى منها، ويسأل طبيب الأسرة عن الموعد الذي يستطيع فيه استئناف حياته الجنسية، فيقول له ذلك الطبيب: حذار من أن ترهق نفسك بالإكثار من الجنس، لأن ذلك قد يصيبك بنوبة ثانية.. وتمتلئ نفس الرجل خوفاً، ويقلع عن الجنس إقلاعاً شبه تام.

إن طبيب الأسرة هو الشخص الذي يكون أوّل من يلجأ إليه معظم الرجال والنساء لعرض مشاكلهم عليه. ومع ذلك فإن كثيراً من الأطباء والمختصين في الميدان الصحي، لا يراجعون باستمرار أحدث المكتشفات الطبية والنظريات الحديثة، أو أنهم قد كونوا لأنفسهم فكرة عن الجنس لا سبيل إلى تغييرها، لذلك فإنهم غير قادرين على التعامل بدقة مع كل حالة من الحالات على حدة.

من المشاكل الجنسية، انصراف أحد الزوجين عن الجنس في معظم الأوقات. وهذه من أكثر المشاكل شيوعاً، ولو أنها من أقل المشاكل التي يعترف بها الزوجان.

فإذا كانت عائدة إلى مجرد الملل من نمط الممارسة الذي لا يتغيّر ولا يتبدَّل على الدوام، فإن الوسيلة المثلى التي ينصح بها المختصون في معالجة القضايا الزوج هي تغيير المكان، أو الوقت، أو الأسلوب. وقد تكون هناك عوامل جسدية كالإصابة بمرض عضال، أو عدم توازن في إفراز الهرمونات الجنسية، أو كثرة استعمال مهدئات الأعصاب، أو الأثار الجانبية لبعض العلاجات الطبية، أو الإفراط في شرب الخمرة، أو تناول العقاقير المضادة للانقباض، أو قد يكون الأمر مجرّد تعب عادي. وقد قالت إحدى الطبيبات المختصات بهذا الموضوع: «إن الطاقات الجنسية كثيراً ما تستنزف في الأعمال المنزلية، أو الوظيفة، أو تربية الأطفال، بدون أن نحس بذلك».

وغالباً ما يكون فقدان الرغبة ستاراً يخفي الصراعات العاطفية، كما يقول عالم نفس ومدير عيادة للقصور الجنسي. وهو يقول إن هذه الصراعات تتراوح بين التحكم المتعمّد بالتعبير الجنسي، والقلق حول طريقة أداء العمل الجنسي، ومن الخوف من رفض الجانب الآخر إلى الغضب المكبوت والعداوة.

ومع أن المشاكل الجنسية هي بوجه عام نفسية الأصل، فإن معظم الرجال ـ وإلى حد أقل النساء ـ لا يريدون الاعتراف بأن المشكلة قائمة في ذواتهم، فنراهم يسعون للحصول على علاج يصنع المعجزات.

والمعالج الجنسي يقترح في جميع الحالات إجراء فحص طبي للتأكد من عدم وجود تفسير فيزيولوجي للمشكلة. ويجب أن يتّجه خير العلاجات نحو مساعدة الشخص على مواجهة الحواجز العاطفية والنفسية التي تقف في طريقه. ولكن ذلك يصطدم بمزيد من المتاعب، إذا ما كان الرجل أو المرأة يحاولان البحث عن الراحة الفورية عن طريق قرص أو حقنة طبية.

وهناك استثناء واحد لذلك قد ينفع فيه الطب، وهو يستخدم لدى النساء ممن بلغن سن اليأس وانقطاع الطمث. ففي هذه الحالة تنقص مستويات الهورمون المؤنث لدى

المرأة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى رقَّة أنسجة المهبل وجفافها، ممّا يجعل المعاشرة الجنسية مؤلمة. وفي هذه الحالة قد يصف الطبيب المعالج مرهم أستروجيني لتحقيق مزيد من الراحة.

إن وسائل علاج المشاكل الجنسية متعددة تعدد المشاكل نفسها، وما من طريقة يمكن أن تساعد لحل جميع المشاكل. لذلك فإن العلاج الأمثل هو العلاج الذي ينفع كل حالة على حدة.

ولمَّا كانت المعالجة الجنسية تتطلَّب إنفاق مبالغ من المال، وشيئاً من الوقت، فإن هناك سؤالين ينبغي أن يوجههما الشخص الذي ينشد العلاج من طبيبه: «ما هي مؤهلاتك التي تثبت أنك معالج جنسي» وهذا السؤال ناشئ عن حقيقة أن الكثيرين من أدعياء العلم بالجنس قد دخلوا هذا الميدان.

والسؤال الثاني هو: «هل العلاج الجنسي ينفعنا حقاً؟»

وبعد التأكّد من الإجابة على هذين السؤالين، يثار موضوع إجراء الفحص الطبي العادي للتأكّد من عدم وجود الموانع الجسدية، التي قد تكون هي السبب في المشاكل الجنسية.

ومع أن علم المعالجة الجنسية ما يزال علماً حديثاً، بحيث يصعب التأكّد من قابليتها السريعة للشفاء، فإن المعلومات المستقاة حتى الآن من التجارب، تدل على أن نسبة النجاح تبلغ ٨٠ بالمائة بوجه عام. فإذا تلقَّى الرجل أو المرأة العلاج الصحيح على يد شخص مختص، فإن بالإمكان أن يصلا إلى نتائج تسبب لهما السعادة والاطمئنان على حياتهما الزوجية.

المصاعب الجنسية للعرسان الصغار

قد يشكّل شهر العسل بالنسبة للعريس عدَّة مشاكل لا تقل عن تلك التي تواجه العروس العذراء!!

ما هي التبدلات التي يجب أن تطرأ على وضع الشاب وموقفه عند الزواج؟

أولاً: إن معظم الشبان ممن يتمتعون بخبرة جنسية سابقة، كانوا يباشرون تقاربهم الجنسي وكأنهم في وضع إغواء. . في حين أن الزواج يتطلَّب تقارباً مشتركاً واستقامة وأمانة، وأن الذي يحتاجونه من خبرتهم السابقة، إنما هو تفهمهم للعملية الجنسية المقدمين عليها الآن، ودون الاضطرار إلى استخدام أساليب المراوغة وتدبير الحيلة من أجل ذلك.

إن مجرد تفكير العريس بأنه مقدم على مثل هذا الأمر من الغواية، سيفسد عليه الوضع

كلياً. على أن التقرّب من العروس، على هذا الأساس، مرده شيوع الاعتقاد المتداول بين الناس، والمبني على فكرة أن المرأة تكره الفعل الجنسي، ولا تستسيغه، ولا تتحدث عنه. وأن الأحاديث التي يتداولها الرجال فيما بينهم من قضايا الجنس، لا تزال تدور حتى اليوم على أساس عدم ملاءمتها للمرأة، ولا يجوز التكلّم فيها مع المرأة أو بحضورها.

إن هذا ليعني أن أولى المعضلات التي تجابه بعض الشبان عند زواجهم، تتعلّق بصعوبة تحدثهم إلى العروس عن الجنس، كما يفعلون بشأن أي موضوع حيوي آخر يخصهما كشريكين متكافئين. وأن طريقة الإغواء أو الاغتصاب المقدمين على اتباعها، تجعل مثل هذا الحديث من الأمور المخجلة وغير المناسبة، وهي تشكّل عائقاً يربك الرجل في هذا الموضوع إلى حد كبير.. إذ إن المرء المعتاد على أداء التقارب الجنسي قبل الزواج على أساس الطرف الواحد، والذي تتجلى فيه الأنانية، يجد صعوبة فائقة في أدائه على أساس من المساواة والمشاركة، ممّا يحول دون إشادة صرح الزواج الصحيح.

ثانياً: بعض الشبّان يصابون بصدمة عندما يجدون أن عروسهم لا تقل عنهم حماساً وتشوقاً للجنس. وتحصل هذه الصدمة بشكل خاص لدى الفتيان الذين مروا بتجارب جنسية مع عدد من المومسات اللواتي مارسن المضاجعة معه بحيوية.. حيث يستنتج الفتى من خبرته هذه، أن الفتيات الشريفات ينكرن وجود أي شغف أو اهتمام لديهن تجاه الجنس، وإنما يؤدونه بشكل اضطراري.

من أجل هذا يعتقد العريس الشاب أن الفتاة التي تعبّر بصراحة عن اهتمامها بالفعل الجنسي، إنما هي فتاة سهلة المنال.. وكذلك فإن الشاب الذي نشأ في تربيته على المقياس المزدوج في نظرته إلى الجنس، سوف يسيء فهم الفتاة المفترض فيها أنها شريفة (مثل عروسه)، إذا ما أظهرت حمية جنسية زائدة عن الحد. ولا غرابة في ذلك، فهو لا يزال الفتى الغر، ذو الطابع المزدوج، الذي سبق له التمتع صدفة بعدد من المبتذلات. ولذا فإن التواصل مع عروسه بمثل هذه المشاعر يغدو أشد صعوبة إذا ما رغب في مناقشتها قضايا الجنس بحرية تامة.

ثالثاً: الزوج الذي حظي بتجارب جنسية سابقة مع فتيات غير محصنات، عليه أن يقوم بتحويل سريع عند زواجه من إحدى الفتيات المحصنات. فهو بحاجة إلى المعرفة للقضايا الجنسية، وما سينجم عنها من تجاوب، ورد فعل لدى عروسه، حيث إن جميع ما حصل عليه من المعرفة السابقة، يختلف عمّا هو واجب عليه أداؤه الآن، فتباطؤ زوجته المتوقّع في تجاوبها معه، سيجعل أمر تفهمه لها صعباً، ريثما يتم لها التعرّف عموماً على ما تزاوله من أسباب اليقظة (التفتح) الجنسية، سيما وأن خبرة عريسها إنما كانت مع فتيات أقل كبتاً وعفة.

رابعاً: إن زواج فتى عفّ من فتاة طليقة، يتوجَّب منه التلحلح، والإقدام، واكتساب المهارة بسرعة فائقة، سيما إذا كان هو وزوجته يتعمَّدان الوصول إلى المستوى العام الذي يجعل منه الزوج النموذجي، المفترض فيه أن يقود العلاقة الجنسية فيما بينهما ويقدر لها خطأها.

خامساً: إن أصعب تبديل يواجهه جميع الشبان الصغار، بصرف النظر عن الخبرة الجنسية، هو على الأغلب الاعتراف والإقرار بأنهم لا يعرفون كل شيء عن الجنس. إذ إن الادّعاء بمعرفة كل شيء عن الجنس، وبأنهم يعرفون الحلول والأجوبة لجميع المشاكل الجنسية، هو مصدر غرور بين الذكور. في حين أن أي جهل يظهر من أحدهم للقضايا الجنسية أمام عروسه، خاصة في شهر العسل، كفيل بأن يوجّه الضربة القاصمة لغروره ورجولته.

على أن أي فعل أو إجراء يدل على قصور الزوج الشاب، يحتم عليه مراجعة آرائه عن مقدار كفايته كرفيق في العمل الجنسي. فبعضهم قد يجد نفسه يعاني سرعة القذف، أو عدم المقدرة على تحقيق انتصاب عضوه التناسلي، أو المحافظة على ذلك الانتصاب. ومن المنغصات الشائعة للأزواج فشل زوجته من الوصول إلى ذروة اللذة. . فهو يعتبر ذلك بمثابة الفشل بالنسبة إليه أيضاً.

من المحتمل في العلاقات الجنسية المؤسسة مجدداً أن توضح هذه التجارب لدى الفتيان الشيء القليل في الواقع عن مقدار كفايتهم (كذكور)، مع ذلك فإن الشعور بالغلبة والهزيمة، قد يرافق الرجل الذي قد كوَّن صورة مسبقة لمقدرته الجنسية الفعالة في المضاجعة.

سادساً: كثيرون من الشبان المحرومين من التجارب الجنسية السابقة، يجدون من الضروري مراجعة ما كانوا يتوقعونه نحو متعتهم التي سيعثرون عليها أثناء الزواج. فلقد شوهد أن الإطناب بلذة الجماع يحصل بصورة أكثر من قبل الذكور بوجه عام. فلقد تعلَّم الواحد منهم أنها أعلى درجات اللذَّة العضوية، بل أنها الكلمة الأخيرة التي تقال في إطار التحابب، فإذا ما وجد أن التجربة أقل لذَّة مما كان يتوقَّع، فإنها ستزيل الأمل الكاذب.

ومن جهة أخرى أن الشاب غير المجرّب قد يجد في زواجه ما كان يتوقّعه فعلياً. فلربما علّمه الاستمناء ما الذي سيتوقّع حصوله من اللذة العضوية. ولربما كان أيضاً على درجة من الحذاقة تمكنه من التفريق بين الحقيقة والخيال (التخيل) أثناء مناقشته لقضايا الجنس. وأيضاً من المحتمل أنه كان في جهل لتلك الحقيقة، من أن المرأة بشيء يسير من الخبرة الجنسية، تستطيع أن تتعلم كيفية الحصول على ذروة اللذة أثناء الجماع. فهو في

دهشة من تباطؤ زوجته من تجاوبها معه. ولذا فإن مراجعة ما كان متوقعاً في السابق، تصبح أمراً ضرورياً من أجل معالجة هذا الشيء.

الشبان والشابات لا يقل أحد الطرفين منهما عن الآخر حاجة في إجراء تبديلات ملحوظة في وجهات نظرهم، وفي أوضاعهم بالنسبة للجنس في حالة دخولهم الحياة الزوجية.

إن هذا أقل احتمالاً من أن يشكّل معضلة الآن ممّا كان عليه في الماضي. فالتبدلات بالإمكان حصولها بسهولة أكثر من السابق، إذا ما تهيَّأ للزوجين الإفادة من التطوّرات الحديثة للآراء المعبرة عن الجنس. وهناك ثلاثة تطورات رئيسية من شأنها جعل التحوّل الجنسي من قبل الزواج إلى ما بعده أسهل بكثير.

أولاً: يوجد الآن التفتّح الأوسع في وجهة النظر نحو الجنس وقضاياه مما كان في السابق. فليس بإمكان الناس التحدث فقط عن الحقائق الجنسية، بل بالإمكان مناقشة المشاعر والأوضاع الخاصة بها أيضاً.

وهذا يجعل الزوجين في مقدرة أكثر على التعبير عن مشاعرهما، وتفاعلاتهما المتبادلة بحرية تامة. وكلما كانت المناقشة حرة، فإن الطباع والأوضاع بالإمكان تحويلها بسهولة وبمهارة أوسع. إلَّا أن الصراحة النبيلة (المخلصة) في مناقشة القضايا الجنسية، لا تستطيع الانتظار حتى ليلة الزفاف. بل يجب أن تبدأ بصورة مبكرة في البيت، ثم تحمل من قبل الزوجين إلى مخدعهما.

ثانياً: العودة للرفع من قيمة الجنس واعتباره في قضايا الزواج أمر لا بد منه. فمن الملاحظ وجوده كشيء هام، ولكنه ليس الشيء الوحيد الهام.. فثمَّة عوامل مهمة أخرى. فالزوجان لا يحتاجان إلى الشعور بأن فشلهما أو نجاحهما في زواجهما يتعلّق بالجنس كلياً. وهذا التبدّل الطارئ على وجهة النظر يجعل من الممكن تراخيهما والاعتماد على مناقشة المسائل الجنسية ومكانها بالنسبة لرابطتهما كاملة.

ثالثاً: ولربما كان الأكثر أهمية من الجميع، وهو يعود للتبدلات في طرق العمل الجنسي. فهذه التبدلات من شأنها أن تجعل الأشخاص من ذكور وأناث أكثر من اعتبار نفسيهما بالدرجة الأولى مجرد ذكر وأنثى. وهي أيضاً تحدو بالزوجين لأن يمارسا الأوضاع الأكثر عنفاً، والمشاركة فيها من قبل الطرفين على السواء. فقد انقضى الزمان الذي يظل الرجل فيه الموجه للعمل الجنسي بمفرده، كما انقضى العهد الذي تظل المرأة فيه شديدة الخجل، وتدعي قلة أو انعدام الاستمتاع بالتواصل الجنسي. ولم يبقَ من حاجة لأن تلقى أعباء المسؤولية للفشل أو النجاح في العلاقة الجنسية على كتف طرف واحد من الزوجين.

إن التعديل لوجهة النظر نحو الجنس وتنظيمه غدا أكثر من كونه عملاً يتعلّق بالمشاركة، وإن الذكر والأنثى هما الآن بوجه عام قادران على التقارب فيما بينهما بصراحة أكثر. فإذا كان أحدهما في حالة عدم رضى، أو في خشية من أمر ما، فبإمكانه التصريح عنه، وبهذه الطريقة غدا التحول الجنسي في الزواج أقل من شبح مخيف. والزوجان يجدان أن الفرص المؤدية إلى المتعة والرضى في علاقتهما الزوجية هي في تزايد مستمر.

قهر الفتور الجنسي!

ما أكثر المكروبين جنسياً من الأزواج والزوجات، فهؤلاء يعانون من شكل من أشكال الأسى الذي يتراوح بين مجرد الانصراف عن الجنس، وفقد الاهتمام به، والعجز عن ممارسته.

مع أن بعض المكروبين جنسياً في حاجة إلى معالجة إذا أرادوا التغلّب على متاعبهم، فإن الكثيرين بمقدورهم تدبر أمورهم إذا هم تصدوا لمشكلتهم بطريقة معقولة. وفي ما يلي طائفة من هذه الطرق المبنية على أسس تجارب أجريت على آلاف المتزوجين:

١ ـ تذكر على الدوام أن الجنس السليم يبدأ والإنسان مرتدٍ كامل ثيابه. وهذا يدحض الرأي الشائع بأن من الضروري التعري المثير لإشباع العمل الجنسي. إضافة إلى أن حدوث المزاج لا يأتي من أعمال متعمّدة كعزف الموسيقى الشاعرية، أو تناول العشاء على أنوار الشموع، (ولو أن تلك هي من الأعمال التي لا غبار عليها إذا فعلها الزوجان). بل إنه ينبغي أن يكون جزءاً لا يتجزأ من التقارب الوثيق بين الزوجين، وهو تقارب نفسي وجسدي معاً.

إن مقدرة الإنسان على الإعراب عن رقّته وحبه عن طريق الكلام وعدمه، دونما إبداء دعوة مباشرة للجنس، هي عنصر في غاية الأهمية.

٢ ـ تمهّل عند تفكيرك بنفسك بأنك مخلوق جنسي. إن هناك مشكلة كثيراً ما يعاني منها الكثيرون، ألا وهي اعتبار الجنس بأنه شيء يحدث لهم بمعزل عن سائر الأعمال التي يؤدونها في حياتهم. فالتفكير بالأبعاد المختلفة للجنس، يحوّل العمل الجنسي إلى ما يشبه لعبة كرة المضرب، بدلاً من أن يكون الجنس جزءاً من نسيج الحياة والعلاقة بين الزوجين.

٣ ـ تحدث مع شريكك في أمور الجنس. إن من أكثر الأمور مدعاة لدهشتنا حول موضوع السلوك الجنسي، هو ميل معظم الناس إلى ملازمة الصمت إزاء الأمور المتعلقة بالجنس، وكأن الحديث عنه بين الزوجين أمر يفسده ويفقده عفويته. وبدلاً من ذلك نجد لكثير من الأزواج والزوجات فكرةً غامضة عمّا يريده الشريك الآخر جنسياً ويودّ لو حدث. ونلاحظ أيضاً أن الكثيرين من الشركاء مع مقاصدهم الطيبة، قد يقصرون عن الهدف في

مغازلتهم مسافة قصيرة دون الغرض المقصود بسبب التسرّع وندرة الكلام وخفة اليد، وهذا أمر سهل الشفاء، ولا يحتاج إلّا لبضع كلمات يحسن اختيارها وتقال في الوقت الصحيح.

ولا يعني هذا القول بحال من الأحوال، أن يعمد الشريكان إلى الإفاضة في الحديث والنقد بعد انتهاء العمل الجنسي. إذ من الأفضل، في مثل هذه الحالة، تجنّب الحديث الذي يبدو وكأنه نوع من انتقاد سلوك الطرف الآخر.

٤ ـ أوجدا المناسبات للبقاء معاً بشكل منتظم. فكثير من الأطراف يلاحظ انحدار رغبته الجنسية، لأنهم ينسون أن يخلقوا جيوباً من الانفراد ببعضهما لا ينغصها منغص. وما أسهل أن يضع الإنسان علائقه الأولية في المؤخرة بسبب الانشغال غير المنطقي بالأطفال، أو محاولة السبق في العمل، أو قضاء أوقات طويلة مع الأصدقاء، أو القيام بالهوايات المختلفة، إذ إن ثمن هذا النوع الحميد من الإهمال ربما كان عالياً. فإذا كان الجنس دائماً في آخر أولوياتك فإنه ما إن يحين وقت التفكير فيه حتى يكون الإنسان قد تعب، هذا إذا وجد الإنسان بعد ذلك متسعاً في الوقت للتفكير في الجنس. كما أن الإنسان إذا لم يقض مع شريكه وقتاً كافياً خارج غرفة النوم، صعب عليه أن يوجد بينهما ذلك الشعور بالالتصاق عند إحساسه بالرغبة في ممارسة الجنس معه.

٥ ـ لا تجعل الجنس روتينياً. إن الضعف الجنسي بالنسبة لكثير من الأزواج والزوجات، ليس إلّا انعكاساً مباشراً للملل كنتيجة لانعدام التغيير والابتكار في الجنس. ولكي تتجنّب كثيراً من الرتابة في الجنس، فلا تحاول التودد إلى الطرف الآخر في نفس الوقت من النهار. بدل المشاهد إن استطعت، ولا تجعل العملية الجنسية محصورة بغرفة النوم، وغيّر أسلوبك في الممارسة.

إيّاك والظن أنه ينبغي أن يكون الجنس دائماً ممتعاً ملذاً. فجلسات الحب يجب ألا تشمل دائماً عملية الجماع، والجأ إلى التوقيت المختلف في الأوقات المختلفة من اليوم. وليست هناك قاعدة تقول إن الجنس الصحيح ينبغي أن يكون على الدوام عملاً طويلاً.

اذكر دائماً أن الرتابة تنقص البهجة سواءً أكانت في الجنس أم في سواه.

٦ ـ اعلم أن التعمّد في الجنس لا يجدي. وهنا مكمن قصص كثير من الآفات الجنسية. إن معظمنا ميّال إلى محاولة معالجة أسباب القلق والإحباط في الجنس عن طريق زيادة السعي للتغلّب عليها، وهي طريقة عظيمة النجاح في معالجة المشاكل الأخرى في الحياة. أمّا في أمور الجنس فإن هذه الطريقة تخيّب عادة، لأنها تفقد الجنس جماله وعفويته.

ولكن عليك ألا تتجاهل أيّة مشاكل جنسية تعانيها، آملاً أن تزول تلقائياً في مثل

مفعول السحر. إن إحداث تبدلات في حياتك الجنسية (والتوصّل إلى بعض الفهم من أقوال شريكك). إن الفرق بين بذل جهد من أجل ابتكار شيء مختلف وأداء الصنعة في الجنس، هذا الفرق قد يبدو طفيفاً. ولكن الفرق بينهما ليس مجرّد فرق لغوي. فالصنعة في الجنس تعني دائماً تقريباً إبراز قائمة ذهنية لدى حدوث أي لقاء جنسي، ثم مراقبة النفس لرؤية ما إذا كان المرء يتصرّف تصرفاً صحيحاً. وفي الواقع فإن ذلك يدفع الإنسان إلى أداء دور المتفرّج. أمّا إحداث تبدلات في الحياة الجنسية فقد يشمل، على النقيض من ذلك، بذل جهد لتخطيط أنواع شتى من الفرص، ولكن مع التخلي عن تلك القائمة الذهنية للأداء.

٧ ـ لا تحمل الغضب معك إلى حجرة النوم. قد يحدث أحياناً كما نعلم جميعاً أن تأتي أحلى لحظات الجنس عند الاستسلام لأحضان الطرف الآخر في محاولة للصلح بعد خصومة. ولكن أولئك الذين يرون أن الجنس، أو يطلبون الجنس كمحاولة لتسوية خلاف ما أثار غضباً شديداً، إنما ينشدون المشاكل على المدى البعيد. وخير وسيلة يمكن أن يلجأ إليها الإنسان في مثل هذا الحال، طبعاً هي محاولة الإقلال من مقدار الغضب مع الشريك، وعن طريق الإقرار بمصدره، ومحاولة معالجته قبل أن يستفحل، أي وهو ما يزال عند مستوى الشعور بالإحباط. فإذا كان غضبك من النوع الذي لا يمكن منعه بمثل هذه السهولة، ولا يمكن تبديده وتخفيفه، فمن الأفضل عادة الاعتراف بوجوده، وتجنّب الجنس مؤقتاً، اللهم إلّا إذا كان الشريكان يريدان ممارسة الجنس بصورة غير شخصية. ولا بأس في جنس كهذا بين الحين والآخر، ولكنه إذا ما أصبح قاعدة لا استثناء في العلاقة بين الزوجين، فأغلب الظن أنه يقلل من الإحساس بالارتواء الجنسي لدى الشريكين.

٨ ـ أدرك أن الجنس الجيد ليس مسألة الضغط على الأزرار الصحيحة. وقد يطيب لبعض الناس أن يظنوا أن هنالك طريقة سحرية لممارسة جنس صحيح. ولكن هذا الظن خاطئ. والحقيقة هي أننا بذلك نميل إلى تضخيم النواحي الميكانيكية للجنس ونخمد الأقسام العاطفية، وهي أقسام هامة من حيث الكيفية التي نمارس بها العمل الجنسي. والأشخاص الذين كثيراً ما تستحوذ على تفكيرهم مسألة الفن الجنسي، كثيراً ما يجدون أن اللذة الجنسية قد ازدادت صعوبة، وهذا أمر غير مدهش، لأن الجنس بالنسبة لهؤلاء الناس يفقد شخصيته. قد يفيد التركيز في تحسين طريقة معالجة عصا الغولف مثلاً. ولكن عندما يتعلّق الأمر بالجنس فإن مثل هذا الأمر يصبح عائقاً.

٩ ـ لا تمنح الجنس كثيراً من التفكير الجدّي. فالجدية التي نراعيها في الجنس هي ولا شك عائق يمنع عنا المتعة. والجدّية هي من نتاج الرغبة في التوجّه والقلق المحيط بالأداء. ولو أن الناس قلّلوا جديتهم في غرفة النوم، وصمّموا على اعتبار الجنس متعة وتسلية، بدلاً من واجب له أهدافه المقررة سلفاً، كاستثارة شريك الفراش من أجل الوصول

إلى الرعشة الجنسية، لأدركوا أن الجنس أكثر إمتاعاً. وربما استطاعوا أيضاً، لو قلّلوا الجدية، قبول نقائصهم الجنسية دونما خوف من أن الدنيا قد بلغت نهايتها.

١٠ ـ لا تتمهّل دائماً إلى أن تصبح «ذا مزاج» قبل أن توافق على ممارسة الجنس. وربما بدا مثل هذا القول ثورياً. ولكن من الحماقة أن يظن المرء أن عليه دائماً أن يكون متهيّجاً جنسياً قبل الدخول في وضع جنسي. وهنالك سببان وجيهان على الأقل، أولهما أن الإنسان الذي لا ينتظر حتى يحس بالمزاج لأداء الجنس، يكون أكثر استعداداً لتلبية رغبات شريكه. والسبب الثاني هو أن الإنسان الذي لا يكون كثير التهيّج عندما يطلب منه شريكه ممارسة الجنس، فإنه قد يدهش من سرعة التبدّل المتوقّع في مشاعره. أمّا إذا حال دون تطوّر الفرصة إلّا إذا كان ذا مزاج، فإنه يحرم نفسه من إشباع رغبته الجنسية.

١١ ـ اعلم أنه لا ضرورة لأن تتوحّد نظرتك مع نظرة شريكك جنسياً. وهنالك أسباب متعددة تحول دون اشتراك الشريكين في مذاقات وأفضليات متشابهة. فإذا لاحظت هذا الاختلاف مع شريكك، فالشيء المهم الذي ينبغي تذكّره هو أنه لا يصدك أنت، وإنما يرفض العمل الجنسي وحده. حاول مناقشة المشكلة بدون اللجوء إلى لهجة اتهامية. فقد يكون بالمستطاع العثور على حل وسط للمشكلة.

١٢ ـ لا تخشى من طلب العون. ومن المؤكد أن الغالبية العظمى من الناس تصادفهم لحظات لا يكونون فيها مستعدين جنسياً. وقد تكون الأسباب جسدية، كالتعب، والالتهاب، والمرض مثلاً، أو أيّة عوامل أخرى كالشدة الزائدة، والحزن، والاكتئاب، والانصراف إلى شؤون المدرسة، أو الوظيفة، والمشاكل الأسرية وهلم جرا.

إن قصص الكرب الجنسي هذا تكون عابرة نسبياً في معظم الأوقات وتزول خلال أسابيع. ولا جدوى من بذل المحاولات الكثيرة للتغلّب على هذه الحالات، واستعادة راحة البال، إذا أحسست أنت أو شريكك بانعدام الشهوة مؤقتاً. ولكن إذا ظلّت المصاعب قائمة مدة تزيد على بضعة أشهر بدون ظهور بوادر مؤكدة دالة على التحسن، فإن الوقت عندها يكون قد حان لنشدان العون المهني. إذ كلما طال تلبث المشكلة قل احتمال زوالها تلقائياً. والحقيقة أن المشكلة الجنسية قد تكون أحياناً أولى علامات إحدى الحالات الطبية التي تقتضي العلاج. وفي كل الحالات فإنه كلما أسرع الإنسان في التعرّف إلى أسباب المشكلة، وبدء العلاج الصحيح لها، ازدادت سهولة شفائها.

١٣ ـ حاول أن تبقي توقعاتك الجنسية واقعية. فإذا كنت تسعى لأن يصبح كل لقاء جنسي باعثاً على نشوتك ونشوة زوجتك، فإنك إنما تطلب الإخفاق. فإذا قبلت بدلاً من ذلك الحقيقة القائلة بأن الجنس ليس دائماً اتصالاً روحياً عاطفياً، فإنك عندها لا تصبح

أسير قيم غير واقعية. فإذا أخذنا بعين الاعتبار أننا مخلوقات بشرية لا آلات صماء، أصبح بوسعنا تحمّل الصواعد والطوالع من الأمور، وتقبّل المد والجزء في حياتنا الجنسية.

النفور الزوجي

عندما تقول امرأة لزوجها «إنني أحتاج إلى المزيد من الوقت أقضيه مع نفسي»، فمن الجائز أن قولها يعبّر ببساطة عن النزعة البشرية للانفراد والتطلع إلى العزلة الخاصة. إضافة إلى إفساح المجال لخاصية الذات. فلكل منا لحظات يفضل فيها الانفراد بنفسه، وكل منا يحتاج إلى ذلك الوقت الهادئ للتفكير الذاتي والمشاعر الخاصة.

ولكن يحدث أحياناً أن الجهر بتلك الرغبة، أي الشعور بالحاجة إلى الوقت الخاص، أن تكون بمثابة «الضوء الأحمر» في علاقاتنا، ممّا يدلّ أو ممّا يشير إلى أزمة عائلية أو جنسية. إن بعض مظاهر الحصول على الحرية الذاتية يمكن أن تكون عرضة للكثير من الاستهجان. فالمرأة يمكن أن تدرك في وقت من الأوقات أنها بحاجة إلى أن تتصرّف بشكل غير اعتيادي، أو كما تعودت عليه ضمن إطار الزوجية باستجابة لمشاعر الانتهاك النفسي التي تنتابها. والنتيجة هو تنامي الشعور بالاستياء والامتعاض الذي يمكن أن يؤدّي إلى ما لا تحمد عقباه من مجرد النفور والابتعاد بين الزوجين إلى حد نشوء مشكلة زوجية حقيقية.

كانت في سن التاسعة والعشرين إذ تزوجت من رجل أرمل لديه ولدان، ويعمل رئيساً للشركة التي كانت تعمل فيها، وقد كان تفاهمهما على الزواج من منطلق تحول الزوجة إلى ربة منزل، تقضي وقتها في تربية ولديه البالغين من العمر السابعة، والعاشرة. وبالرغم من كونها امرأة منطلقة اجتماعياً، فقد حدّت من علاقاتها بالأصدقاء وزملائها السابقين، ومكثت في البيت تقضي فيه معظم وقتها، وتعتني بزوجها وولديه وبأمورهما الحياتية، وتعدّ لهما الأطباق الشهية التي يُفضّلونها، حتى مواعيد لعبهما ومناسبات حفلاتهما كانت تحدّدها لهما، ومع ذلك فلم يكن الأب راضياً عمّا تقوم به زوجته، لأنه كان يصرّ على اصطحاب ولديه معهما في كل الرحلات، وكافة النشاطات التي يقومان بها، الأمر الذي كانت ترفضه الزوجة، ويجعلها تشعر في الباطن بتقصيرها كأم بديلة، وأنها وقعت في الشرك أيضاً.

وبالرغم من كونها امرأة مخلصة لزوجها، إلا أنها بدأت في الفترة الأخيرة تحيك قصة عن تعلّقها بشاب، ومحاولتها الهرب معه ـ وهي طبعاً من نسج الخيال ـ وقد باتت تعالج مشكلتها عن طريق الحاجة إلى وقت خاص.

ولكن سرعان ما تبيّن أن هذه الخصوصية في الوقت ليست علّة العلل، ولا الجذور الحقيقية لمشكلتها. فالمشكلة تعود في أساسها الدفين إلى كون الزوج ما يزال يحسّ

بالأسى العميق لفقدان زوجته السابقة، فضلاً عن شعوره بالذنب لكونه اقترن بفتاة جميلة أصغر منها سناً. فقد كان يحاول، ودون وعي، تحويلها إلى مجرد سيدة قيّمة على المنزل. من هنا تبرز بوضوح محاولتها الحصول على ذلك الوقت الخاص، بأن تأخذ معنى انعكاس رغبتها ولجوئها الدائم للتهرب من علاقة، لم تقم في يوم من الأيام على انتماء عاطفي حميم.

إن البحث والتنقيب في تلك الرغبة المتزايدة، يمكن أن تعني أن المرأة والرجل أصبحا متعلقين واتكاليين على بعضهما من كل النواحي إلى حد لا يوصف. فالزوجان اللذان ينتهيان إلى نموذج من العجز، بحيث لا يصبح بمقدورهما الاستغناء عن بعضهما في كل شيء، أو في عمل أي شيء؛ يتملكهما في نهاية المطاف شعور بالاختناق. ففي الوقت الذي يشعر بأن عليه أن يطلب الصفح والغفران من أجل ليلة قضاها خارج البيت. أو أنها تشعر بالقلق يساورها لكون زوجها في هذا الوقت وحيداً، بينما هي تتناول طعام الغداء مع إحدى زميلاتها، فإن هذا الوضع ـ وليس ببعيد ـ سيكون عرضة للتفجّر، ومصدراً للشكوى والتذمر بسبب شعورهما بالاختناق والانخماد النفسي.

ويصبح الالتصاق الدائم للزوجين مزعجاً، خصوصاً عند نشوء شجار من أجل السيطرة والحصول على النفوذ، كما حصل لفنّان صغير السن وزوجته، حيث يقضي معظم نهاره يرسم في عليّة المنزل، التي حوّلها إلى استديو للرسم. بينما الزوجة منتسبة إلى إحدى المدارس العليا. وفي الليل يعملان معاً على تحضير العشاء تحت رعايتها وإشرافها. حيث تطلب منه تقطيع الخضار، وتقشير البطاطا، أو تطرية اللحم بالزبدة، بينما هي تضع كمية البهارات اللازمة. بعد العشاء يبدأ الزوج الفنان بتنظيف الأطباق، بينما تتجه الزوجة إلى تحضير دروسها. وفور الانتهاء من ذلك، تتمادى مسترسلة في انتقاد ما فعله زوجها خلال يومه. بعد مضي سنة على هذا الأسلوب الروتيني بدأ الفنان يشعر بفقدان رغبته للمضاجعة، أو حتى أنه إذا قام بهذا العمل، فإنه لا يتعدى كونه عملاً روتينياً يخلو من الإثارة الجنسية. وأحسّ بحاجته إلى شيء ما، أكثر نشاطاً يؤدّيه خارج إطار العلاقة الزوجية، ليعمل على محو الشعور بالسيطرة من قبل زوجته، التي وبشكل غير مقصود كانت تتسبب بإصابته بالعنّة «العجز الجنسي».

إن مشكلة ذلك «الوقت الخاص» يمكن أن تكون أسبابها أبسط من الإحساس بالذنب، أو الشعور بالهيمنة. فهو بين الحين والآخر يأخذ شكل إحساس بالنضج. فإحدى النساء وزوجها كانا دائماً في موضع مشاركة بكل نشاطاتهما الاستجمامية. فقد كانا يقومان بجولات بحرية معاً، ويلعبان الورق، والبينغ بونغ، والتنس، إضافة إلى ألعاب رياضية متعددة أخرى. وكانا يعملان كل شيء.. أي شيء معاً، حتى وصلا إلى مرحلة أحسّت

فيها الزوجة وأدركت شعورها المتنامي بالملل والسأم من علاقتهما، وأصبح الجنس من الأشياء الباهتة التي لا تثير الاهتمام... مما حداها إلى التفكير بالطلاق.

لم تكن وشريكها بحاجة إلى ذلك الوقت الخاص للابتعاد عن بعضهما فقط، بل الخصوصية، أو السرية أثناء تواجدهما مع بعضهما.. فهما على الدوام يلعبان جنباً إلى جنب أكثر من لعبهما معاً. وهذا ما يدعى بـ«اللعب المتوازي». بعض الأزواج الأكبر سناً يفعلون أشياء منفصلة رغم عملهم معاً، ومن الملاحظ هنا أن على هذه المرأة وزوجها تعلم السُّبل الصحيحة ليصبحا راشدين ذاتياً دون اللجوء إلى بعضهما في كل كبيرة وصغيرة، ولكي يصبح بمقدورهما التمتع بالتقارب الزوجي.

إن الوضع الذي يؤدي بالمرء إلى التعبير عن حاجته للوقت الخصوصي، ربما يكون هذا الوضع هو نفسه ما يزعج حياة الزوجين الجنسية. فبالنسبة للزوجة الأولى، هو الشعور بالسجن ضمن علاقة زوجها بزوجته الأولى، وبالنسبة للفنان هو ذلك الشعور بالضعف تجاه سيطرة زوجته عليه. أما بالنسبة للمرأة الثالثة فهو إحساسها المنهك بوجود زوجها الدائم إلى جانبها. وبالنسبة للنساء اللواتي يهجرن منزلهن هرباً من شيء ما، وسعياً وراء مغامرة الاستقلالية الذاتية، فهناك غريب ما يتواجد دوماً يعمل على إغوائهن. وهذا الغريب يمكن أن يكون حقيقياً أو خيالياً وهمياً! وفي كافة الحالات يكون العاشق المنقذ هو دليل قاطع على وجود مشكلة، بصرف النظر عن مدى رومنطيقية أو إثارة هذا الترابط المتبادل. وعلى كل حال لا ينبغي أن يصل الوضع إلى هذه الدرجة من الفساد والخلل، أو يتخذ هذا البعد السلبي للمشكلة.

إن العمل على إنشاء بعد مريح، أو مسافة فاصلة بينك وبين شريكك، واختيار الفواصل الزمنية المناسبة، والمكان الأصلح للعيش معاً، هو عمل متعب كثير المطالب، ولا شك أنه يتطلب ترتيب نوع من الخطة العائلية، كما أنه عمل لا يخلو من المهارة والبراعة. فالألم الذي ينتاب أحدهما عندما يكون في وحدة، يمكن أن يكون متعة مشتهاة لدى الآخر. عليك أن تتفحصي الأسباب التي تكمن وراء سعيك للحصول على خصوصية الوقت بأكبر أمانة ممكنة، فبعض الأحيان، تنشأ هذه الحاجة نتيجة إحساس وشعور بطاقة، أو موهبة تتحرك في أعماقك، وهي حاجة طبيعية إلى التعايش والاندماج مع المجتمع الخارجي ـ خارج إطار العلاقات الزوجية المحدودة. على كل حال كوني واعية مدركة من أن هذه الرغبة مجرد محاولة مقنعة للتهرب من صراع لم يحل بعد مع الشريك. فإذا كان الأمر كذلك، فمن الأفضل لك أن تتحدي المسائل العالقة تماماً قبل عزل نفسك عن شريكك والابتعاد عنه.

لماذا تصاب النساء بالبرود الجنسي؟

غالباً ما يساور القلق نفس الزوج وهو يلحظ الفتور المفاجئ يعتري كيان زوجته ويلفها بالبرود. ويبدأ الشك بالولوج إلى حياته، وتقرب الكارثة، فيدخل الشجار إلى المنزل وتتسع بذلك رقعة النفور.

قد يكون الزوج على حق.. وإلا فلماذا هذه اللامبالاة من قبل زوجته، ولماذا هذه السلبية في مبادلته أحاسيس الحب؟

لا داعي للخوف.. يجيب علماء النفس. فالمشكلة ليست بهذا القدر من الأهمية لتستحق هذا القدر من القلق والتخوف. فالمرأة التي كانت تتمتع بعلاقة جنسية طبيعية مع زوجها منذ البداية، لا يمكن أن يكتنفها البرود، أو النفور، إلا في إحدى الحالات التالية:

- التعب من مزاولتها بعض الأعمال داخل المنزل أو خارجه، وعدم تجاوب نوعية عملها مع طاقتها النفسية.
- الحياة ضمن بيئة عائلية شبه متفككة ينقصها الحنان والحب.. الشيء الذي تشكو منه معظم نساء اليوم.
- الحزن العميق الذي ينشأ عن بعض المشاكل التي تنفرد المرأة في تحمّل أعبائها.

جميع هذه الحالات وغيرها من الحالات الناتجة عن نقص التعاطف والحوار بين الزوجة وزوجها، يمكن أن تقود المرأة إلى الملل، ثم الهروب اللاواعي، والرفض التام الذي قد يتجسد عند بعض النساء بالثورة على الحياة الجنسية بأكملها.

أما الحل لجميع هذه الأوضاع فمن المستحسن، كما يقول الأطباء، أن ينفرد الزوج بنفسه لعلاجها، وذلك بمقدرته على تفهّم الدوافع الأساسية وراء نفور زوجته، ومحاولته قدر المستطاع التقرب منها، ومساعدتها على تذليل متاعبها إن كانت هناك من متاعب.

سبب وجيه آخر قد يدفع المرأة إلى النفور من ممارسة الجنس كما يقول الأطباء، وهو الخوف غير المباشر من إمكانية وقوع الحمل، وهذه المشكلة يمكن حلها بمحاولة الطبيب المختص إقناع المرأة باستعمال وسائل منع الحمل، كحبوب منع الحمل مثلاً نظراً لسهولتها. بذلك تصبح المرأة أكثر اطمئناناً وأكثر ثقة بزوجها وقرباً منه.

إن النساء يتمتعن منذ الولادة بحساسية وفطنة أكثر من الرجال . . . والعملية الجنسية، هي أعظم مخاطرة تواجهها المرأة . . . فإذا استطاعت التغلب على المصاعب التي تواجهها، أصبحت حياتها تشع بالسعادة والهناء، أما إذا فشلت، فإن التعاسة ستكون أعظم من أن تتحملها . . .

وما زلت أذكر سيدتين أقبلتا إليَّ عصر يوم منذ بضع سنوات، كانت أولاهما ترتدي ثوباً وردي اللون، وفي وجهها بريق مذهل، وكانت قد تزوجت منذ ثلاثة شهور، فجاء زواجها اتحاداً موفقاً. أما الأخرى، فقد تزوجت هي أيضاً منذ حوالى ثلاثة شهور؛ ولكنها كانت ترتدي ثوباً قاتم اللون، وكان وجهها وصوتها يتفقان تماماً مع ثيابها، وقالت لي وهي تكاد تبكي.

ـ لماذا لم يقل لي أحد إن الزواج شنيع إلى هذا الحد؟

فكيف يا ترى استطاعت العروس الأولى أن تبلغ مثل هذه السعادة، التي لم تصل الأخرى إلى قدر ضئيل منها؟..

لكي أدخل في صلب الموضوع علي أن أقول. . . إن المرأة الأولى، كانت تتمتع بروح مرحة، فالجدّ لا مكان له في فراش الزوجية، كما أن مرحلة شهر العسل حيث تجري العملية الجنسية دون سابق خبرة، أمر يتطلب إحساساً مرحاً أكثر من أي أمر آخر، إذ إن الكثير من الرجال يكونون عشاقاً خائبين في الأيام العصيبة الأولى من الزواج، وعندما يحدث ذلك، فإن احترام الزوج لنفسه يكون تحت رحمة العروس، فهي تستطيع في هذا الوقت أن تبني صرحاً من الإذلال في نفسه، كما تستطيع هي وزوجها أن يدركا الأمر في مرح، وأن يمضيا معاً في بناء حياة زوجية سعيدة. والفرق الثاني بين العروسين المتناقضتين، هو أن العروس السعيدة. . . كانت تمتاز بطبيعة ودود معطاء، وقد أقبلت على الزواج في شوق، وهي على استعداد لامتداح أقل موهبة، وتقدير أقل مظهر من الفكر، ومراعاة كبرياء زوجها في رجولته، وقد كافأها زوجها بما تستحق، فأحبها بلذة، وشوق، وحنان. . .

أما العروس الثانية، فكانت متعبة في إظهار ودها، وكانت خائفة من الجنس، تنظر إلى العملية الجنسية نظرتها إلى استسلام لمغتصب. . . فلم يكن هناك أي عطاء في تفسيرها لهذه العملية. . . والمرأة التي تخشى الجنس، تميل إلى تفادي البحث عن أي تجاوب مع شريكها، إنها تؤمن بالأسطورة القائلة: إن الأشخاص الذين يعشق بعضهم بعضاً، يتزوجون ويعيشون بعد ذلك في سعادة أبدية بطريقة آلية.. وإذا استطاعت أن تتحامل على نفسها، وتفضي إلى خطيبها بما يقلقها، فإنها لن تحصل منه على أية معونة، فالرجال يؤمنون بقدرتهم على التحكم في أي موقف يخيف المرأة، سيان عند وضع مصيدة للفئران، أو الزواج. . . فترى الرجل يغمغم، قائلاً لها:

- لا تستسلمي للقلق. . . . فسوف أتكفل برعايتك. . .

وقد يكون مخلصاً في وعده، ولكنه غير قادر على التغلب على العقبة الأساسية، فعروسه ليست على استعداد للعطاء، فهي تثور وتهتاج خلال شهر العسل، وتشعر أنها أوذيت فتعطي نفسها دور العذراء الضحية، وتعطي زوجها دور الجلف الفظ، ثم تلجأ بعد ذلك إلى طبيبها قائلة: إن الزواج تعاسة وبؤس.

وقد تكون المرأة ملتهبة العاطفة خلال الفترة السابقة للزواج، فإذا بها تصبح باردة خلال العملية الجنسية بعده. . .

ولقد شكا لي أحد الأزواج مرة، قائلاً: كانت تبدو ميالة جداً إلى الجنس قبل الزواج. . .

والمشكلة هنا، هي أن المرأة كانت مقتنعة بأن الحب ليس إلا سلسلة من المداعبات لا تتطلب منها أكثر من رعشة المتعة، فلم يكن لديها استعداد للمنح اللازم في العمليات الجنسية. . .

إن سحر العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة أمر سعيد مبهج، يحوي حلاوة تجل عن الوصف، إذا أمكن دراستها جيداً، ولكنها نشاط يتطلب خبرة وتدريباً، كأي نشاط آخر للعقل والجسم. . . ولقد قلت لبعض العرائس اللائي جئن يلتمسن مني النصيحة محذرة: إن الأمر لن يسير في الطريق الذي كن يتوقعنه، وإن كل ما عليهن هو أن يرحن أعصابهن، ويمتعن أنفسهن، ولا يكنَّ أنانيات فقط. . .

وكنت أعتقد، أن المرأة إذا لم تخش الحمل، فإنها ستتمتع بحياة جنسية بنفس القدر والطريقة التي يتمتع بها الرجل، ولكني كنت على خطأ، فإن رد الفعل الجنسي لدى المرأة لا يشبه رد الفعل الجنسي عند الرجل، إلا في نقاط قلائل، ذلك أن ذروة الاستمتاع لدى المرأة، تختلف بين الخفة التي قد لا تتعدى مجرد تنهيدة، إلى العمق الذي قد يسفر عن صرخة ألم. . . أما عاطفة الرجل فبرغم أنها تختلف، فإن ذروة استمتاعه الجسماني تكاد تكون واحدة. . . وهناك ملايين من النساء لا يشعرن بشيء على الإطلاق، في حين، أن هناك أخريات يبلغ بهن التأثر إلى حدّ يجعلهن يشعرن بشيء يشبه الإغماءة في أعماقهن، وقد يبكين في أغلب الأحيان.

والمرأة في أمس الحاجة إلى جو من الحب والحنان، وإلا فإنها لا تتمكن من الاستجابة الحقة، ولكن خلق هذا الجو غير كافٍ، فهي تستطيع أن تهيء لعمليتها الجنسية شموعاً، وموسيقى، وأريجاً عطرياً، وأن تحدد اللحظة المناسبة لها، وأن تهيء المزاج لذلك، وعليها في النهاية أن تكون من الفطنة بحيث تظهر استسلامها، فالمرأة تظهر أروع سيطرة للجنس خلال ساعات استسلامها الكامل. . . فيحس الرجل، أنه أصبح عملاقاً أسطورياً، إذا استطاعت زوجته أن تجعله يعتقد أنه قادر على أن يسبب لها متعة في أعماقها، فإذا لم تكن تشعر بذلك،

فإنها ينبغي أن تبذل كل جهد لادّعاء هذا الإحساس، وهذا هو الرياء الذي يستحق المجهود الذي يبذل من أجله. . . وإني أوصي كل زوجة غير قانعة، أن تشعر الرجل برجولته، وهذا عمل مجيد، لا يمكن أن يفشل في مكافأة من يقوم به، وآلاف من النساء اللائي بدأن في هذا النوع من الرقة الكاذبة، اكتشفن أن ادّعاءهن اللذة سرعان ما أصبح حقيقة.

وهناك ناحية أخرى من الفروق بين الرجال والنساء، هي تشتيت الفكر، فليس هناك شيء يمكن أن يشتت فكر الرجل خلال العملية الجنسية أقل من تصويب مسدس إليه، أما المرأة، فإن كل شيء يشتت فكرها ويسلبها متعتها، ولا سيما الأصوات، كصوت طفل يبكي، أو تليفون يدق. . . وعندئذٍ ينهار سحر العملية.

جاءت إلي إحدى المريضات ذات يوم تشكو مشكلتها، قالت: إن والد زوجها يقطن معهما في مسكن واحد، وإن من عادته، أن يطالع خلال الليل حتى الثانية صباحاً، وقالت إن مزلاج باب غرفة نومها معطل، فالباب يكاد يكون مفتوحاً دائمًا، ممّا كان يحرمها من لذة الاستمتاع مع زوجها، حتى أنها أصبحت في حالة من الإرهاق الروحي والعاطفي. . . وكانت نصيحتي لها هي في طريق عودتك إلى المنزل، ابتاعي مزلاجاً جديداً، وبعد بضعة شهور. . . عادت إلي بعد أن حملت طفلها الأول، كان وجهها متألقاً، وقالت إن المزلاج فعل كل شيء، وإن الحياة الآن، أصبحت أفضل كثيراً من ذي قبل. . .

وهناك تأثير مشؤوم على النساء خلال العملية الجنسية، هو الملل والسأم، فالمرأة التي تعاني من التعب، تميل دائماً إلى تأجيل العملية الجنسية أملاً في أنها سوف تشعر بتحسن في وقت آخر، وهذا خطأ، فالمرأة التي تؤجل العملية الجنسية، يقل ميلها إليها تدريجاً.

جاءت إلي إحدى السيدات وقالت في حياء إنها وزوجها كانا يتمتعان معاً مرة كل أسبوع خلال ليلة الجمعة. . . . وكانت العملية تتركها مرهقة في الصباح، في الوقت الذي كان عليها فيه أن تقوم بالغسيل الأسبوعي. . وأضافت الزوجة، لقد حاولت أن أقنعه بأن ذلك مرهق لي دون جدوى فهل هناك ما أستطيع أن أفعله في هذا الشأن؟

فأجبتها قائلة: بكل تأكيد اغسلي الثياب في أيام السبت.

وقد يوجد زوجان لا وقت لديهما للحب. . إنهما مشغولان بالأطفال الصغار، والمآدب، والسعي لبناء مستقبل في الحياة، وهكذا تمضي الأسابيع دون أن يجتمع الاثنان معاً. . . وهذا موقف خطير، فغرفة النوم السعيدة هي قلب كل زواج. . . إنها المكان الذي يستطيع فيه الزوجان أن يبتعدا بنفسيهما عن متاعب القلق المالي. والحنق على سلوك الأطفال. وحيث يجد كل منهما في الآخر مصدراً للقوة، ينبعث عن ثقتهما المتبادلة. . . إنها الواحة التي تمنح الرجل تأكيداً بأنه قوي حاذق، وتعطي المرأة إحساساً، بأن زوجها شخص تحتاج إليه، وأنه جدير بالمكافأة. .

الرجل والعلل الجنسية

علل الرجل الجنسية كثيرة، وغالباً ما تؤدي إلى فصم العلاقة بين الزوجين، بسبب العجز واللاكفاءة في الفراش. وتدبر أمر هذه العلل وفهمها من قبل الزوجين يصون العلاقة ويقوي أواصرها، وبخاصة أن هذه المشاكل لا يستعصي حلّها أو يتعذر تذليلها.

الرجل النرجسي (عاشق الذات) في رأي الأوساط النفسية دائماً ينحي باللائمة على شريكة حياته إن بدا منه عجز أو تقصير جنسي.

في حالات كثيرة يتوقع كل من الشريكين تأكيدات متباينة من شريكه. وكما يقول أحد أساتذة الطب النفسي: «قد تكون حاجة الرجل الملحة التوكيد المتكرر على ذكوريته وقوة غزوته».

وتتجمع ألوان من الخلاف، وتستمر في التجمع إلى أن يذبل الحافز الجنسي، وتكون النهاية مأساة حقيقية، تكون تقويضاً لبنية الزواج.

في البدء تكون المرأة قد اعتزّت بشخصية الرجل، التي يتضح بعد حين أنها العقدة الأساسية التي لا حلّ لها. مثلاً قد تكون أعجبت به لاستقلاليته وثقته بنفسه، وتكتشف بأسى أنه لا يعرف الطريق إلى توثيق عرى الألفة، بل لا يعرف طريق التعبير عن مشاعره. أو تكون قد غرّها توقه إلى الجنس، فإذا بها تكتشف أنه أناني في الفراش. أو تكون أيضاً قد أحبت سيطرته القوية، والآن كرهت فيه هذه السيطرة التي تحولت إلى الأثرة والرغبة في تسيير الدفة، وتكبيل حريتها بقيود حديدية.

وهذا يشير إلى أن أي مشكلة جنسية تطرأ على علاقة ما، لا يكون لها علاقة بصعوبات نشأت من الممارسة، بل تكون نابعة من شخصية الزوجين.

فأي عقبة تبرز في طريق الجنس تشوّه العلاقة لأسباب تبرز من شخصية الزوجين، (هو يريد أن يسيطر، وهي تأبى هذا التسلط، وترفض أن تكون أداة طيّعة. أو تكون الأسباب عطباً بدنياً). وبالطبع إن كانت شخصية المرأة متممة لشخصيته، فنادراً ما يخفق

الرجل في القيام بواجبه كرجل. ولكن في أوقات ينبغي للزوجين، مهما اكتملت علاقتهما، أن يجد الحلّ الوسط تلافياً لكل خلاف يذر قرنه في علاقتهما.

فالنزوة التي يخلقها الخيال مثلاً، قد تقدح شرارة المشاكل إن حاول أيّ من الزوجين الضغط على شريكه ليجسد أحلامه. فالإباحية تستهوي قلب الرجل أحياناً: الجنس مع أكثر من أمرأة في آن واحد. فمعظم النساء يكرهن الاشتراك في الممارسة مع امرأة أخرى. ويقول فرويد إن كل إنسان يشتهي التجربة الجماعية لا يكون محبًّا لشريكته، بل يكون دافعه دائماً الشهوة الخالية من الحب.

والأمراض النفسية المستقلّة عن أي علاقة، تخلّف أيضاً بصماتها على الفراش. فرجل مصاب بمسحة من الشك والارتياب، قد يرى في الجنس فخاً عاطفياً فيحاول تجنبه. والرجل الاستحواذي قد يغرق في هوسه، (ولعه بسيارته، أو انصباب أفكاره على سوق الأسهم)، يتجاهل الجنس، أو على الأقل ينتهي من الممارسة بسرعة خاطفة. وقد يكون استحواذه جنسياً، وكل ممارسة تشغل فكره ساعات، فيهجس ويتوجس، وينتهي به الأمر إلى الكآبة، أو حتى إلى العنة (فقدان الرجولة).

والرجل المتّسم بالروح العدوانية السلبية يفعل فعلته بصمت ووجوم، فيصبح مُزورًّا، يستحيل التفاهم معه، وبالتالي يستحيل عليه معالجة الخيبة إذا خاب فأله، أو مكافحة اليأس والشعور بأنه مهدد. ومن أشق الأمور تبادل الحب مع هكذا رجل. وغيره من الرجال لا يراعي مشاعر شريكته، ويستنبط الأساليب التي تتولد منها شرارة الخصام. ويفعل الشيء ذاته مع الغير، يستمرئ النزاع، ويخلق الحوادث المفضية إلى الشجار، وينتهك حرمة القانون. وقد يغالي في تعسفه عجماً لعود المرأة، ورغبة في معرفة قدرتها على التحمل.

وبعض «دون جوانات» هذه الأيام يقاسون من مشاكل نفسية مختلفة. بعضهم ينفر من المجتمع، ويصبح متجهاً اتجاهاً ناجحاً نحو الجنس، ولكنهم في النهاية يفقدون شعور الحب. غيرهم، وهم في الأساس رجال متقلقلون، غير مستقرين، وغير آمنين، يطلبون استعراضاً لشركاء الجنس كطريقة يؤكدون بها سلامتهم من الشذوذ الجنسي. وهناك المصاب بالأعراض المتزامنة من المسّ الانقباضي الذي يسفر عن تنويعة من الدون جوانية: فالانقباض النفسي الشديد يجعل من بعضهم رجالاً لا يشبعون من الجنس، ويودون لو كرروا الممارسة فور بلوغهم الهزة. هذه الأعراض المتزامنة يمكن السيطرة عليها بالعقاقير المخففة للانقباض، كعقار الليثيوم، فيصبح الحث الجنسي قابلاً للإخضاع.

ويطلق أحد علماء النفس على الرجل غير المستقر جنسياً «المتكلّف التشخيصي»

(Histrionic)، مثل هذا الرجل يطغى عليه الشعور بالغيرة، يحيل الهنّات السطحية إلى مآس، ولا يعرف القناعة، ورغم تصرفه الذي يتكلّف فيه الثقة بالنفس يكون في أعماقه مضطرباً، وفي تفكيره مشوشاً، ويحتاج إلى علاقات متلاحقة ليطمئن إلى أنه محبوب. والمتكلفون التشخيصيون من الدون جوانيين يوجدون على الأكثر في دنيا الخلعاء والمستهترين، حيث يكون توشيج علاقات قصيرة الأمد أكثر سهولة من توشيجها في المجتمع المشتهي للمُغاير.

ويوجد من الرجال من يكون شاذاً بطبعه، ولكن بنشاط وسرية تامة، ولكنه يتصنع اشتهاءه للمغاير مخافة أن ينبذه المجتمع. وهو قادر أحياناً على إرضاء زوجته، ولكن خيانته المخوفة أحياناً تقلق بال الزوجة، وتثير شكوكها، ثم ينتهي بها الأمر إلى اتهام نفسها، أو فقدان احترامها لذاتها. وعلى المدى الطويل تصبح العلاقة مدمرة، شأنها في ذلك شأن كل علاقة قائمة على الغدر والخيانة.

أحياناً تكتشف المرأة أن زوجها يهوى الاشتمال بثياب نسائية، بالرغم من افتتانه الظاهر بالجنس المغاير (الأنثى)، وفي أغلب الحالات لا يكون هذا الرجل ذا شذوذ وانحراف. فلماذا إذن يلبس ملابس المرأة؟ وتدل دراسة خاصة على أن الارتداء المغاير، سبق لهاويه أن تعرض لامتهان شديد من قبل امرأة أكبر وأقوى ـ أم أو أخت، أو جارة ـ اللواتي أرغمنه على لبس ثياب فتاة تحقيراً له. وعلى نقيض الذي يتمنى لو كان امرأة، فإن المفتون بلبس ثياب المرأة يحرص كل الحرص على ذكوريته. فهو يحقق الانتصاب وإن كان في ثياب امرأة ليثبت أنه رجل بغض النظر عن ثيابه. وضع بَذَل جهده ليثبته حينما أرغم على التزيي بزي النساء.

نساء ورجال من نوع آخر يجدون المتعة الجنسية في إحداث الألم لأنفسهم ولسواهم.

ويعتبر بعض علماء النفس أن المصابين بالسادية الماسوشية ترعرعوا مع الشعور بالذنب لكل متعة جنسية يقتطفونها، ولهذا يجب أن يعاقبوا هم ونساؤهم في آن واحد لكي يستمتعوا بالممارسة.

نظريات أخرى تقول إن الساديين الماسوشيين تعرضوا لحوادث جنسية شائنة في صغرهم، فتعلموا اكتشاف الحب في الألم. وهؤلاء قلّما يلجؤون إلى الأطباء. وهناك نسبة أعلى من الرجال يستمتعون متى نكلوا بالنساء وعذبوهن.

ويعتمد العلاج النفساني بقدر كبير على اعتراف الرجل أو المرأة بهذه النزعة. أما الدون جوان والنرجسي فقلما يعترفان بما يخالجهما من مشاعر الشذوذ، ويؤكدان صلاحيتهما وحسن أدائهما.

والمعنى المقتبس هو أن الزوجة تعيش مع زوجها حياة خالية من المتعة الجنسية، فقد يكون نشوء هذا البؤس من كون الشريك ليس ملائماً سيكولوجياً، والحل الوحيد وإن كان مؤلماً هو الانفصال.

في حالات كثيرة لا يكون تباين الرؤية الجنسية السبب، بل السبب الحقيقي يكون كامناً في مشكلة يعاني منها الشريك، وهذا يكون علاجه غير متعذر. والعلاج النفسي بالطبع يتطلب اعتراف الرجل بأنه يواجه سداً أو مأزقاً جنسياً.

جميع الرجال يتوقون إلى الأداء الجيد، وتبدأ مشاكلهم تتفاقم متى ظنوا أن ممارستهم شابها التقصير. ويقول عالم نفسي إن القلق المنبعث من هذا الظن هو إلى حدٍ كبير السبب في التقصير الجنسي كالعنّة والقذف السريع. ومنذ القدم عانى الرجال من هذا الوهم، أو من هذه الحقيقة، وعالجوا أنفسهم بالإكثار من أكل المحار، ومسحوق قضيب الأسد، وقرن وحيد القرن. وليس لهذا أي تأثير يذكر، فهو أشبه بالبلاسيبو (أي الدواء الموهم). وفي زمان لاحق لجأ من انتابه الشعور بعدم الكفاية إلى حُقن التستوستيرون، هرمون الذكر الذي يشعل رغبة بعض الرجال والنساء، ولكنه لا يفيد إطلاقاً في حالة الانتصاب التي ينشدها الرجل.

وما أكثر الذين يعتقدون أن المخدرات لها مفعول عظيم في الإنعاش الجنسي. ولا شك أن جرعات صغيرة تساعد الرجل على تجاهل القلق من الأداء الفاشل. ولكن مع توالي الأيام واضطرارهم إلى مضاعفة الكمية، وأخذها مراراً وتكراراً للإبقاء على صلاحيتهم، تتضح لهم الحقيقة المرة في النهاية عندما يشعرون بانحسار الرغبة كلياً.

ويقول أحد المتعمقين في الشؤون والشجون الجنسية: إن حذف كلمات العنّة وسرعة القذف له تأثير إيجابي في النفوس الحساسة، لأنها بحدّ ذاتها تدخل الرهبة إلى قلوب الرجال، وتدمر كل أمل لهم في الحياة الجنسيّة. المرأة تعرف أن تجاوبها الجنسي يتوقف على وضعها الفكري وشعورها نحو زوجها. ولكن الرجل ينتظر منه دائماً أن يحقق الانتصاب. وهذا توقع خاطئ، فالأمر أيضاً يتوقف على نوع العلاقة، التي دون ريب لها تأثير قوي على استعداد الرجل وميوله. ثم لماذا يرغم الزوجان على الشعور بأن الواجب يقتضيهما بلوغ الهزة في آن واحد، أو القيام بعملية الحب عدداً معيناً من المرات في الأسبوع، تمشياً مع الإحصاءات، أو تبعاً لما يقوله الخبراء والمتخصصون؟ والحقيقة التي لا مراء فيها هي أن الممارسة لا ضابط لها ولا قيد، وأنها عملية طبيعية تخطر على بال الرجل والمرأة، فيؤديانها عفوياً دون التزام بقانون مسنون ولا قاعدة منصوصة.

والقلق الذي يستحوذ على الرجل هو نقيض الأنانية المفرطة التي تجعل الرجل

يتجاهل حق المرأة في المتعة. مثل هذا الرجل لا يتسنى لك مطلقاً استعادته. فهو متى تجاهل متطلباتك، ولم يكترث بك كزوجة، فلا شيء يمكنه أن يبدل من موقفه وتصرفه. وسبب انعدام اهتمامه برغباتك قد يكون مرضيًّا.. يرفض نوعاً معيناً من التلاحم بسبب مخاوف تأصلت فيه منذ الصغر. أو قد يشعر بأن الزوج الذي يفكر بمتعة زوجته لا يملك الذكورية الكاملة. بل إن قلّة الخبرة العادية تلام على تصرفاته، فهو لا يعرف ما يجعلك ترضين وتقنعين، ويخشى أن تحقريه إن استفسر واستوضح.

وإلى جانب ذلك متى اتضح أن المشكلة كامنة في نفسه، أي أنها مشكلة سيكولوجية، فيكون من العسير على الزوجين معرفة العلاج. فاختلال الوظيفي في الرجل ليس بالضرورة اضطراباً في الشخصية. إنه، بكلام لا يدحض، مشكلة تمنع الرجل من الممارسة بطريقة بيولوجية، وفي حالات كثيرة تكون العنة وسرعة القذف حالتين يسهل معالجتهما بالنسبة لغيرهما من الحالات. فإن شعرت الزوجة بضعف يشوب أداء زوجها، فالعلاج متيسر تساهم هي به مساهمة كبيرة.

وكل رجل مقاسٍ يمكن مساعدته، يجب في العادة أن يتعلم أولاً الكفّ عن مراقبة أدائه، وثانياً أن ينشئ في نفسه مقداراً مناسباً من الأنانية الجنسية. ولكي نحرر الرجل من الأفكار الزائفة عن كيفية الممارسة، فإن معظم المعالجين النفسانيين يمنعون الممارسة خلال معالجتهم لمشكلة جنسية. فالجنس في أفضل حالاته ليس أداء: إنه تبادل، وأسرع سبيل لتمكين الرجل من الاستجابة الصحيحة هي جعله يمتنع عن الاقتداء بسواه في العملية.

والعجيب أن العلاج النفسي التقليدي لاضطراب الرجل وشعوره بالخوف وقلّة الأمان، وهي التي تفضي إلى الخلل الوظيفي، لا يساعد في تحسين أدائه. والطبيب البارع يجعل المريض يركز على الأسباب، وعلى المثيرات الجنسية، وهو في أغلب الأحيان ينجح في مهمته فيشفي معظم مرضاه.

واليوم أطباء الجنس النفسي يبدأون علاجهم بإخضاع المريض إلى فحوص جسدية شاملة. فالخلل الجنسي يكون أحياناً نابعاً من أمراض شتى، بما في ذلك داء السكري، والتهاب الإحليل، واللوكيميا (فاقة الدم الخبيثة)، والنكاف (أبو كعب)، واختلال في الأعصاب، وقد يكون الخلل ناجماً عن ردّ فعل سيّئ للعقاقير، أو لبعضها، سواء تلك المسموح بها أو الممنوع استعمالها، أو شرب الكحول. ومن الأسباب عطب يصيب الرجل في ظهره. وجهاز الرجل نفسه قد يصاب بالأذى، فالإفراط في الممارسة يسبب الرضوض، والكتل السوداء والزرقاء المؤلمة. وهي وإن كانت لا تعوق الممارسة، ولكنها تفزع الزوجين.

وإذا انتفى وجود هذه الأسباب الجسدية، يعمد المعالجون النفسيون إلى تدريب الزوجين على التناوب، أن يكونا معطاءين جنسيًا، وأنانيين جنسيًا، ثم يساعدوهما ليس على اكتشاف المشاكل، بل على أصول التواصل. ويستغرق العلاج أكثر من ساعتين يومياً للزوجين، بغض النظر عمن يظن أنه مستهدف منهما للعلاج. فإذا كان الرجل هو المستهدف، يكون العلاج الناجح مركزاً على أحاسيسه ومتعته.. وعلى المرأة في هذه الاجتماعات العلاجية أن تستقي متعتها من العطاء.

إن الاختلال الوظيفي البدني الذي يمكن أن يتهدد جميع الذكور له أربعة فروع: سرعة القذف، وتعوّق القذف، والعنة الشديدة، والعنة الثانوية. فسرعة القذف حالة يعجز معها الرجل عن التحكم بهزته، أو على الأقلّ تأخيرها فترة تسمح لشريكته ببلوغ الهزة بنسبة ٥٠ بالمئة. وبالطبع، إن نال الرجل لذته في ثوان، ولكنه وجد الطرق الكفيلة بإرضاء ذاته وإرضاء شريكته عن طريق الحث اليدوي، فلن يشعرا بأن شيئاً ما ينقصهما، ولن يكون لهما حاجة إلى العلاج.

والقذف السريع يحدث قبيل الإيلاج أو بعده مباشرة. ويكون أحياناً ناجماً عن القلق (هل أتمكن من الأداء بطريقة مرضية؟). وقد يكون القذف السريع ناجماً عن اضطرار الرجل في ماضيه إلى إنهاء الممارسة بأسرع وقت ممكن.

أما التأخر في القذف فقد شفي المصابون به بوسائل مختلفة من وسائل معالجة القذف السريع.

والعنة الشديدة والثانوية، ليستا بالضرورة متأصلتين في رضّ نفسي عميق الجذور، فالعنة الشديدة قليلة نسبياً، ولها صلة وثيقة أحياناً بالحالة الصحية للرجل، أي أن لا يكون قد حقق الانتصاب مطلقاً، أو يكون انتصابه وجيزاً لا يتيح له الاستمرار في الممارسة حتى نهايتها. أما العنة الثانوية فالمصاب بها يكون في الماضي كفوءاً وقادراً، ولكنه تراجع في قدرته، وخانته المحاولة في حوالى ٢٥ بالمئة من الحالات.

وجميع الرجال في وقت ما من حياتهم الجنسية يفقدون ميزة الانتصاب. ولكن هذا إن حصل يكون عيباً عابراً لمعظمهم، بينما يكون للقلة منهم مصيبة كبرى.

والعنة ـ في رأي المرأة أحياناً تكون النفور والرفض. وقد تحجم عن مناقشة المشكلة، تجنباً لإحراج زوجها الذي تظنه قد انصرف عنها بميوله ورغباته. وهو بدوره يشعر بأن جسمه يبين له أنه أقلّ من رجل، وفي هذه الحال يزداد شعوراً بالضعة إن فاتحها في الأمر. أو إن طلب المساعدة منها. والاثنان مع مرور الأيام يشعران، والأسى ينهش صدريهما، أن علاقتهما وهت، ولن تلبث أن تنفصم.

ربما يكون الرجل نافراً جنسياً وغير مستجيب لسبب أو أكثر، الإرهاق مثلاً، أو لاضطراب عقلي، القلق من الفشل في الأداء ناجم عن متطلبات يُلزم بها نفسه، أو تُلزمه هي بها. (كثير من الرجال تصيبهم العنة مع امرأة، ولا تصيبهم مع امرأة أخرى). أو أن العنة قد تتولد، كالقذف المتأخر، إثر حادث معين كان له تأثير سيّئ في الرجل.

والتاريخ الطبي حافل بقصص العنينين الذين لم يقربوا امرأة، ولما تزوجوا فشلت محاولاتهم رغم توسل زوجاتهم أن يفعلوا شيئاً. كما أن الرجل الذي انتابه الشعور بالعار لسرعة قذفه، قد يقوده هذا الشعور وإلحاح زوجته إلى العنة.

ويقول الخبراء: إن العنة يفرزها الخوف دائماً. والعلاج يتضمن ثلاث مراحل: إزالة الخوف؛ جعل الرجل ممارساً ومساهماً فعلياً، لا مشاهداً ينظر بشرود وجمود؛ إنقاذ المرأة من شكوكها وهواجسها لما يظهره زوجها من عجز. أي أن عملية الإنقاذ ستشمل الزوجين في آن واحد.

وللخلل الوظيفي سبب هام آخر آخذ في الازدياد، هو الرغبة المكبوتة. ويقول الخبراء إن هذا النوع من الرجال لا يقولون: «لا أستطيع إحراز الانتصاب» بل يعلنون بتشديد وتوكيد فيقولون: «لا أريده أن ينتصب»، ويعزو البعض هذا الموقف إلى مشاكل شخصية يكابد منها الرجل. فالغضب، والتوتر، والاستياء، وانعدام احترام الذات، أو تقديرها، تكون ضحيتها في النهاية الرغبة الجنسية. فالضغط النفسي هذا يكون مقدمة لما ينتاب الرجل من زهد في الممارسة.. بل مقدمة للعنة.

الغضب والخوف هما اللغمان الأقوى، وكان المعالجون النفسانيون يؤمنون بأن الغضب هو جزء من الشهوة الجنسية، ولكنه تبيّن بالبراهين أن الغضب في الواقع عقبة تمنع الإثارة.

إن العديد من الرجال والنساء يفترضون أن لا مفرّ للرجل المتقدم في السن من الإصابة بالعنة، وفقدان الرغبة. في الحقيقة ليس هذا هو بيت القصيد، ولا هي بالمشكلة المستعصية. فشهية الرجل الجنسية تبلغ فعلاً ذروتها في أواخر العشرينات من عمره. ومع أن الرجال الذين يتجاوزون الثلاثين إلى الأربعين يلاحظون نقصاً في شهوتهم، وتلكؤاً في عملية الانتصاب. وهذا أمر طبيعي، لا يعني أن الرجل فقد ميله إلى شريكة حياته. والرجل الذي يناهر الخمسين، يحتاج في العادة إلى مزيد من الاستحثاث الإنعاشي قبل تحقق الانتصاب، ويكون انتصاباً غير كامل، كما يكون القذف أقل قوّة، فلا ينفجر كما كان شأنه قبل سنين.

ورغم كل ذلك، يستطيع الرجل أن يمارس الجنس كشريك ناشط حتى في السبعين،

بل وبعد السبعين. والذي يهمد من قدرته ويؤخره عن أدائه الطبيعي تباطؤ بلوغ الهزة. وبعد الهزة ربما لا يستطيع تحقيق الانتصاب إلاّ بعد أيام. ولكنه إن قرر الممارسة دون أن يبلغ الهزة، فيتسنى له ذلك كل يوم، إن رغبت شريكته في الممارسة. وعلى كل زوجين اجتازا عتبة الشيخوخة أن يتفقا على ما هو أفضل لكليهما، الممارسة المتتابعة، أو الهزة المتباعدة، أو الأداء الوسط بين الاثنين.

كل مشكلة تطرأ يمكن حلّها بالطرق العادية إن اعتقدتما جازمين أن هناك خطوات يمكن اتخاذها دون اللجوء إلى العلاج الطبي النفسي.

أولاً: كوني واثقة بأنك تستنبطين المشكلة بإيصال إشارة متعاكسة له كقولك: كن رقيقاً، ثم ترفضينه لأنه ليس كامل الرجولة. وأيضاً، الغزل اللطيف يمكن أن يساعد. وأسوة بك فالرجل يفقد ميوله إذا جوبه بالإهانات، أو اشترك بالمناقشات قبل لجوئه إلى الفراش. وعندما يشعر بالصبابة لا تحاولي إرغامه على الانتظار بانشغالك في أمور أنت في غنى عنها، ولكنها تكون العامل على إخماد غريزته. وإذا كان يتألم من مشاكل وطالبك بتذليلها، تستطيعين مساعدته بإظهار الاستعداد والتعاون.

وفوق كل هذا، هوني عليه قراءة أفكارك، لا تتحديه بقولك: «هذا مؤلم» دون أن تخيطيه بما هو المفضل. صارحيه بما تبتغين، مهما كان تحقيقه صعباً. صارحيه يُسرّ ويغتبط متى لم يضطر إلى التكهن والتنبؤ. وعندما ترشدينه حاولي أن تكوني مشجعة لا مدمرة. علّميه أشياء عن نفسه، ولا تتهميه.

وإن استمر عرضة للمشاكل، فلا تتوقفي عن مساعيك باضطراب وقلق. ركزي على إثارته بأي وسيلة متاحة. لا تلوميه أو تلومي نفسك. وجدير بالمرأة أن تكون قادرة على القول. . . لم لا تسترخي، دعني أحمل العبء، وفي ليلة أخرى تكون أنت حامل العبء، وفي الليلة التي تليها أتولى الأمر بنفسي. هكذا تتناوبان، فتصفو حياتكما، وتكتنفها السعادة.

الرجل يستعير العطف والتفهم من المرأة، ولكن المرأة الفيّاضة العاطفة تستطيع في أكثر الأحيان المساعدة على سحق المشكلة. كوني واسعة الإدراك، متفهّمة للوضع. لا تصرّي على القيام بالممارسة، فالجنس بين زوجين تطول عملية شحذه أحيانًا، أو تقصر.

وفي التحليل الختامي، يجب على الزوجين أن يفكّرا بالجنس كوسيلة لقضاء وقت ممتع شهي. ومتى كنتما من هذا النوع من الناس، فستبقيان لائقين جنسياً إلى آخر يوم من حياتكما.

الضعف الجنسي

هناك فترتان في حياة الأزواج يتعرضون فيها للخطر الداهم، ونقصد هنا بالخطر

الداهم أول مرة يشعر فيها الزوج بأن قواه الجنسية تخونه. والفترتان هما: ليلة الزفاف، وبعدها بعدة سنين. فبعد أن يكون الزوج قد استغرق في ممارسة عملية الجنس بشكل منتظم، لا يعتم أن يلحظ فجأة أنه أخفق، وأنه فقد حيويته الجنسية، ويصبح مثل هذا الشخص موضع تندر ونكتة من الآخرين، أو من الزوجة. والحقيقة أن النكتة في مثل هذه الحالة تكون قاسية جداً، ولا تبعث إلا الأسى في نفس الضحية، وتسلبه الثقة بنفسه. فأي شيء يمكن أن يكون أقسى عليه من تقصيره في واجب يؤدي حتماً إلى تحطيم السعادة الزوجية؟

يمكننا أن نقول إن ٧٥ بالمائة من الناس يمرون بهذه الحالة، فتستمر عند بعضهم يوماً واحداً فقط، أو شهراً، وعند البعض الآخر تلازمهم مدة طويلة، مع أنها لا يمكن أن تكون مشكلة مستعصية إلا في حالات نادرة.

وكل ما يلزم للتوصل إلى الشفاء هو: مواجهة المشكلة من قبل الزوجين معاً، إن أول ما يجب على الزوجين معرفته هو أن الأسباب العضوية والفيزيولوجية نادرة جدًا، ولا تكون إلا بإصابة العضو بحادث ما، وحتى في هذه الحالة يكون للطبيب الجراح دور هام. أما في الأحوال العادية، وهي الأكثر شيوعاً، فلا تنجم إلا عن أسباب نفسية بحتة، وأن ٩٩ بالمائة منهم يمكن شفاؤه، وهذا ما أوضحه الدكتور «فلاندر دنبار» في كتابه: العقل والجسم.

وبالرغم من أن القصور الجنسي يظهر بفترات مختلفة من سني الزواج، وأنه يختلف من فرد إلى آخر، فقد أمكن للمختصين إرجاع جميع أسبابه إلى العوامل الأساسية المؤثرة فيه، واتّفقوا جميعاً بالرأي، وأكدوا أن أهم سبب من هذه الأسباب، بل ويكاد يكون الوحيد، هو الارتباك أو القلق الذي يكون منشؤه قبل الزواج بسنين، وربما منذ سني المراهقة. فالرأي الشائع بين الرجال منذ بلوغهم تقريباً، هو أن الليلة الأولى هي محك رجولتهم، وامتحان لها، فيلازمهم هذا الشعور، ويكون ظاهراً أو كامناً في اللاوعي، ويعمل عمله ببطء، وتظهر نتائجه في تلك الليلة التي يتحسبون لها.

روى أحد الأطباء، الذين يعملون في إحدى الضواحي التي يؤمها العرسان لتمضية شهر العسل، أن عدداً كبيراً من العرسان يدعو للدهشة، يراجعه بسبب الإخفاق منذ الليلة الأولى. ولقد قدر هذا الطبيب عدد هؤلاء بنصف الأزواج. فالذي يحدث هو أن الرجل يقدم على عمله هذا بأعصاب متوترة من الخوف والقلق، فتخونه قواه الجنسية، وبدلاً من أن يأخذ الأمر على أنه مجرد حادث عارض يمكن تلافيه، فإنه، على العكس، يعتقد أن الكارثة قد وقعت! وتتعاظم المأساة في نظره، فتصبح ككرة من الثلج تكبر وتتضخم كلما تدحرجت ممّا يزيد الأمر سوءاً، ولا أحد غير الأطباء المختصين يعلمون بأن أسباباً واهية

تترتب عليها نتائج وعواقب وخيمة، وأما الأزواج الشبان فينحون باللائمة على أنفسهم، ويذهب بعضهم إلى رد الأسباب إلى ما قبل الزواج، عندما كانوا يفرطون في العادة السرية، أو في نشدان اللذة المحرمة.

وكثيراً ما تتوافر عدة أسباب، فتشكل سبباً واحداً للقصور الجنسي، فالمرأة الزوجة تكون بذاتها، وفي بعض الأحيان، أهم هذه الأسباب. إذ إنه من المعروف أن مراحل النضج عند المرأة تختلف من مرحلة إلى أخرى باختلاف السن، وتبعاً للتغيرات الفيزيولوجية في الجسم، والولادة، والإرضاع، والعادة الشهرية، وغير ذلك من العوامل والحالات النفسية التي تجعلها أحياناً غير مستعدة أو مهيأة لهذا الغرض. ولكن الرجل يعزو السبب لنفسه فقط إذا ما آنس من زوجته فتوراً وعدم استجابة وتعاطف.

العجز الجنسي العابر

من حق الزوجة التي عرفت في زوجها فحولة لا غبار عليها طوال سنوات، أن تدهش وأن تقلق إذا ما فوجئت، ذات ليلة، بزوجها يفشل في ممارسة وصال طبيعي معها. ومن البديهي أن تطرح على نفسها أسئلة مثل: كيف حدث أن فقد الزوج شهيته الجنسية فجأة؟ وهل وراء الأكمة ما وراءها، أي هل هناك امرأة أخرى طارئة حرمتها نصيبها الشرعي من المتعة الجنسية؟ أم أن فتنتها وجاذبيتها أخذتا بالأفول فلم تعد قادرة على إثارة رجولة زوجها؟

أمام هذه التساؤلات المقلقة، تندفع الزوجة وراء سلسلة من التخمينات المقلقة والشكوك المنغّصه، فتجتاحها الظنون، ويستبد بها التجهم، فتبدي لزوجها الجفاء...

والزوجة، في مثل هذه الظروف، تكون فريسة الجهل وقلة الخبرة لا أكثر ولا أقل، فتزيد المشكلة سوءاً، وتعقد الأمور، لأنها، بتصرفها ذاك، تكون، من حيث لا تدري، قد أصابت من زوجها موطناً حساساً: كبرياءه كرجل، واعتزازه بفحولته.

وعوضاً عن بحثه ذلك الموقف المحرج الطارئ على تخطي الأزمة والتغلب على متاعبه، يسقط في هوة لا قرار لها، ويزداد قلة ثقة بنفسه.

والواقع أن الأمر ليس على هذه الخطورة التي تتصورها الزوجة. فمن الطبيعي أن يتعرض كل رجل، في وقت أو في آخر، لقصور جنسي، يكون ناجماً عن عشرات الأسباب والملابسات، وكلها مؤقت أو عابر، ومعظمها ناجم عن ظروف الحياة العصرية، وما تحفل به من متاعب وإرهاق، ومعاكسات يومية سواء على صعيد العمل، أو العلاقات العامة بالناس، أو عدم الاطمئنان إلى الغد.

ومثل هذه الظروف التي أصبحت من طبيعة الحياة العصرية، لا توفر رجلاً سواء أكان مديراً عاماً لمؤسسة، أو أستاذاً جامعياً، أو بائعاً متجولاً، أو عاملاً عادياً.

وقد لاحظ الأطباء المختصون أن زبائنهم من الرجال القلقين على مستقبل فحولتهم، من كافة الطبقات الاجتماعية والمستويات الحياتية، آخذ عددهم بالازدياد يوماً بعد يوم، وكلهم يشكو الشعور بالضعة والإحساس بالفشل.

والأطباء المختصون يعرفون حق المعرفة أن هذا القصور العابر لا ينطوي، في الغالب، على أي خطورة، ذلك أنه نادراً ما يكون ناجماً عن آفة عضوية.

فكثيراً ما يكون هذا العجز الجنسي المؤقت ناجماً عن تناول بعض العقاقير الشائعة في هذا العصر كالمهدئات، والمستحضرات المضادة للأرق، أو الصداع. كما يحدث، أحياناً، أن ينجم في أعقاب مرض موسمي كالكريب، أو عن توتر عصبي، أو اضطرابات نفسية على صعيد العائلة أو المهنة.

إلا أنه، في ٩٠ بالمائة من الحالات، ينتج عن متاعب الحياة وتعقيداتها في عصر غدت فيه الحياة معاناة مرهقة فعلاً.

إن السرعة والإرهاق هما السببان المباشران لما يعانيه رجال هذا العصر من متاعب جنسية، قلما ينجو منها رجل في مرحلة الشباب الأولى.

فالواقع أن الرجل العصري لا يجد الوقت الكافي لممارسة الحب، كما كان يفعل أبوه، أو جده، وفي أحيان كثيرة يضطر إلى ممارسته كما يجرع كاساً من الماء عندما يكون عطشان.

وهذا النوع من العجز الجنسي يتجلى بأشكال مختلفة: صعوبة في تحقيق الانتصاب الذي بدونه تغدو كل عملية جنسية كاملة ضرباً من المستحيل. فقدان كامل للرغبة في ممارسة الحب راجع إلى قلق، أو اضطراب نفسي ذي مصدر خارجي. وقلما يتنبه الرجل إلى التأثير البالغ لمثل هذا الاضطراب.

وتجدر الإشارة، هنا، إلى أن موقف الزوجة الساخر، أو المذل حيال فشل زوجها، ولو للمرة الأولى، في القيام بواجبه كاملاً، ليس من شأنه التخفيف من وطأة الواقع المؤلم، ولا تسهيل التغلب على المتاعب الطارئة، بل العكس هو الصحيح.

فما الذي يحصل عندئذ؟

يتأزم الوضع بين الزوجين، ويزداد شعور الرجل بذنبه حيال سخرية زوجته، أو استخفافها، وإذا كان مايزال يحتفظ ببقية من ثقته بنفسه، تتبخر هذه البقية، ويجرفه تيار من اليأس القاتل، وربما حقد على شريكته، وأنحى باللائمة عليها، لأنها لم تفعل شيئاً لإخراجه من ورطته، بل فعلت العكس تماماً، فهزئت به، وسخرت منه.

وفي معظم الأحيان يفضي الأمر بينهما إلى الطلاق إذا كانا زوجين، أو إلى فصم عرى العلاقة إذا كانا عشيقين.

إن ما تجهله النساء، أو ما يتجاهلنه، هو أنهن غالباً ما يكن مسؤولات بالدرجة الأولى عن تطور الوضع وبلوغه هذه المرحلة الحاسمة.

ومع ذلك فثمة من يلتمس للمرأة العذر: فالأعمال البيتية، ومشكلات الأطفال، والذهاب إلى السوق... كل ذلك ينهك المرأة العصرية أيما إنهاك، حتى أنها تأوي إلى سريرها، عندما يأتي المساء، لتنام فقط.

إن هم المرأة العصرية الأول، المخدع الزوجي، هو أن تستسلم للكرى بأسرع ما يمكن، بعد أن تدير ظهرها لشريكها متمنية له... ليلة سعيدة!

وليس لنا أن نسقط من حسابنا، أنه ما يزال في الدنيا عدد كبير من النساء اللواتي لم يتأقلمن مع مبادئ الحرية الجنسية، متشبثات بالمعتقدات المتوارثة، التي تنظر إلى العمل الجنسي نظرة فيها الكثير من الخجل، فلا تسمح واحدتهن لنفسها مفاتحة زوجها برغبتها في الوصال مهما كانت هذه الرغبة شديدة. وهذه الفئة من النساء ينسين أن لا عيب في الحلال، وأنهن كما يسعدهن أن يقدمن إلى زوجهن الطبق الشهي الذي يحبه، يحسن بهن ألا يتغاضين عن رغبته الحقيقية عندما يضمهن إلى صدره، ويطبع قبلة على ثغرهن!

إن ممارسة الحب في جو مترع بالحنان والحب، هي الدعامة الكبرى التي تقوم عليها السعادة الزوجية. فعلام تعمد بعض النساء على تقويض هذه الدعامة، أو زعزعتها، إرضاء لرواسب معتقدات عتيقة نقضها العلم الحديث من أساسها؟

إن الحب ممارسة في منتهى البساطة. فهو لا يتطلب من الزوجين إلا حداً أدنى من فهم أحدهما للآخر. فالمرأة الحصيفة تدرك، من نظرة واحدة، أن زوجها تواق، هذه الليلة، إلى وصالها، وكذلك شأن الرجل الحصيف.

وقد يكون أحدهما غير راغب فعلاً في ذلك، لتعب يعتريه، أو أمر يشغل باله، وهنا ينبغي أن تلعب التضحية دورها. وهذا صحيح بالنسبة للمرأة أكثر من صحته بالنسبة للرجل. فالمرأة تستطيع دائماً، ومهما كانت ظروفها، أن تعطي... وأما الرجل فقد يعجز في ظروف مماثلة عن مثل هذا العطاء...

فإذا ما لاحظت أن زوجك الذي خبرت فحولته على مر السنين، يبدي شيئاً من البرود أو العجز المؤقت، فلا تتركي لليأس منفذاً إلى نفسك، ولا تعمدي أبداً، وفي أي حال من الأحوال، إلى لومه أو السخرية منه، بل بادري، دون تردد إلى تفهّم ظروفه، ومد يد المساعدة إليه.

أما كيف تفعلين وتنجحين، فذلك سر المرأة، سر الأنوثة. وإذا كان لا بد من نصيحة نسديها إليك فهاك: كوني لطيفة، رقيقة، ناعمة وجذابة. تعطري وارتدي أجمل ثيابك.

وإذا كان لا بد من تحذير نوجهه إليك فهاك أيضاً، إياك وإبداء البرود، أو الصدود، أو اللامبالاة والسخرية. ذلك أن مثل هذا التصرف جدير بأن يحول فشله العابر إلى عجز دائم لا شفاء منه.

وتذكري دائماً أن الحب وممارسته ليسا فرضاً واجباً، إنهما متعة الحياة الكبرى، ودعامة كل مشاركة مثمرة في هذه الحياة.

العنّة

لقد كان المختصون يظنون أن أسباب هذا الخلل الوظيفي المعروف هي نفسية في كل الأحوال تقريباً. وما يزال كثير من الأطباء يرون هذا الرأي. غير أن الأدلة الطبية الجديدة توحي بعكس ذلك.

قليلة هي الأمور التي تعرض لحياة الرجل، والتي تفوق العنة في مقدار تسببها لأساه. وكثيرون هم الرجال الذين يعانون هذه المشكلة طوال حياتهم. والواقع أن القلة من الرجال هي التي لم تعرف العنة أبداً، فكثيرون منهم ذاقوها بين وقت وآخر. ولكن مشكلة العنة هي المشكلة التي يودّ الرجال أن يلوذوا بالصمت المطبق إزاءها.

لقد كان رأي الطب التقليدي حتى أمد قريب، يجزم بأن ما بين تسعين إلى خمس وتسعين من حالات العنة نفسية المنشأة. وكان الرجل الذي يصارح طبيبه بعنته (وتحدد العنة بوجه عام بأنها عجز الرجل عن تحقيق الانتصاب الكافي للمعاشرة الجنسية)، هذا الرجل كان الطبيب يقول له: «مشكلتك في رأسك. عد إلى بيتك وانس هذا الأمر».

ولكن الشيء الذي لا يستطيع رجل نسيانه هو كونه عنيناً. وكما يقول أحد الأمثال: «تقلق لو عجزت لأول مرة عن ممارسة الجنس. ولكن الهلع يصيبك لو تكرر عجزك عن ممارسته لأول مرة».

ومع أن كثيراً من الأطباء ما يزالون يعتقدون بأن العنة نفسية المنشأ في تسعين بالمائة من الحالات، إلّا أن حال هؤلاء الأطباء لا يعدو كونهم لم يتابعوا الأبحاث، فالأدلة القائمة الآن توحي بأن ما بين ثلاثين وخمسين بالمائة من حالات العنة لها سبب جسماني. ومعنى ذلك أن هذه الحالات لا يفيدها العلاج النفسي.

يحدث انتصاب العضو المذكر عندما يحتقن بسبب تدفق مقادير إضافية من الدم فيه. فعندما يتهيّج الرجل جنسياً تمر مقادير إضافية من الدم عبر شرايينه الحوضية داخلة إلى عضوه، بينما ينقص مقدار الدم الخارج عبر الأوردة الحوضية.

ولو أننا أدركنا وفرة العوامل التي تتفاعل معاً تفاعلاً لطيفاً لكي يحدث الانتصاب، لعجبنا ليس لعنة بعض الرجال، وإنما لفحولة الآخرين. إن التحكّم في عملية تدفق الدم دخولاً وخروجاً من عضو الرجل وإليه، هذا التحكم يعتمد على حسن أداء الجملة العصبية، وهذه تشمل الدماغ، والنخاع الشوكي، والأعصاب الحركية، وهي جميعاً لا يمكن التحكّم فيها.

وفوق ذلك فإن غدة تحت المهاد الدماغية، والغدة النخامية، والخصيتين، والغدتين الدرقية والكظرية، كل هذه مترابطة مع بعضها البعض ومع الجملة العصبية، بحيث إن إفرازات أيّ منها تؤثّر على إفرازات الأخرى. وعلى سبيل المثال فلو أخفقت الخصيتان في إنتاج هورمون تيستوستيرون، فإن سلسلة التفاعلات الطبيعية بين الدماغ وعضو الرجل المذكر، هذه السلسلة تعاق، وعندها يندر حدوث الانتصاب، هذا إذا حدث أصلاً.

من السهل فهم السبب في أن حالات معينة تسبب العنة. فالمصابون بشلل في النصف السفلي من الجسم، أو أولئك الذين أجريت لهم عمليات جراحية واسعة في منطقة الحوض، قد يصابون بالعنة، لأن الأعصاب إمّا أن تتلف، أو تقطع. والرجال المصابون بالسكر المزمن، قد يصابون بعصابة تؤثر على أعصاب الأوعية الدموية في العضو المذكر.

وقد تنشأ العنة أيضاً عن تناول عقاقير معينة. إن جميع الأدوية بلا استثناء التي تعطى من أجل تخفيض ضغط الدم المرتفع، يمكن أن تسبّب العنة لدى بعض الأشخاص، على الأقل الذين يتعاطون هذه الأدوية. وقد يكون من الصعب معالجة ارتفاع ضغط الدم بالأدوية دون التسبّب في العنة. ولكن بالإمكان الانتقال إلى دواء آخر لا يؤثر على الفحولة.

إن أول ما ينبغي للمرجل المصاب بالعنة أن يفعله هو أن يراجع طبيبه. ويفضل في أول الأمر الاقتصار على الممارس العام، أو على طبيب الأسرة إذا كان عليماً بوجود المشكلة. ابتعد في أول الأمر عن المعالجين الجنسيين، أو اختصاصيي البول والغدد الصم، لأن اهتمام هؤلاء الخبراء ينصب قبل كل شيء على اختصاصات كل منهم.

أمّا الطبيب العادي فإنه يأخذ من المصاب بالعنة تاريخاً طبياً كاملاً، ويقوم بفحص طبي شامل. وهو يركز طبعاً على التاريخ الجنسي للمريض، ويحاول أن يقرر ما إذا كان بالفعل عنيناً، فإذا كان كذلك، فإنه يحاول أن يعرف ما إذا كانت عنته جزئية أم تامة. وبعد ذلك تجرى تحليلات عدّة للدم، للتأكّد من سلامة وظائف غدده النخامية والدرقية وخصيتيه. وقد أجريت فحوص على مائة وخمسة من المصابين بالعنة لمعرفة مستوى هورمون التيستوستيرون لديهم، فتبيّن أن سبعة وثلاثين منهم كانوا مصابين بأعراض غير

طبيعية في محور تحت المهادية، النخامية، التناسلية، وبعد أن عرف سبب العلة أصبح بالمستطاع بدء العلاج، وسرعان ما استعاد ثلاثة وثلاثون من هؤلاء المرضى فحولتهم.

وقد أبلغ معظمهم بأن عنتهم راجعة إمّا إلى الشيخوخة، أو إلى إحساسهم بالقلق والانقباض. وقد كان كثيرون منهم يتلقون علاجاً نفسياً، وبعضهم لسنوات عدَّة ولكن بدون طائل، إذ إن ما كانوا يحتاجون إليه هو العلاج الصحيح.

ويتطرَّق تحليل طبي آخر إلى فحص سلامة الدورة الدموية في العضو المذكر نفسه. فإذا ما تبيّن وجود عرقلة ما في تدفق الدم، فقد يطلب تخطيط للأوعية الدموية في القضيب، إذ تحقن الشرايين التي تغذيه بالدم، بمادة ظليلة، ثم تؤخذ له صورة شعاعية قد تظهر انسداداً في واحد أو أكثر من الأوعية الدموية.

إن المريض الذي تعزى عنته إلى خلل في الدورة الدموية، يمكن أن تجرى له عملية جراحية من أجل تحسين هذه الدورة. وهذا يتم عادة عن طريق ربط شريان في جدار البطن بالعضو المذكر.

إن معظم الجراحين الذين يتَّخذون إجراء كهذا لإعادة تنشيط الأوعية الدموية في القضيب، قد أفادوا بأنهم لم يتوصَّلوا إلى أكثر من نسبة منخفضة من النجاح، ٥٠٪ في أفضل الحالات، وهنالك طريقة أخرى يفضلها بعض الجراحين لمعالجة الأشخاص الذين ترجع عنتهم إلى نقص في التدفق الدموي، وهي طريقة الزرع، حيث يدخل جسم خاص يحافظ على انتشار القضيب اصطناعياً.

إن طريقة الزرع هذه كانت بالنسبة للكثيرين علاجاً شافياً ضد العنة، ولو أنها لا تشكل الجواب الأمثل لعلّتهم. ويقول أستاذ في الجراحة البولية: «. . . إن جميع مرضاي يقولون على الدوام تقريباً بأن حياتهم الجنسية قد تحسَّنت تحسناً هائلاً بالقياس إلى ما كانت عليه قبل إجراء العملية».

إن آخر فحص يجرى عادة للتفريق بين عنة ذات منشأ نفسي، وعنة ذات أصل عضوي، هو فحص الانتصاب الليلي، وذلك لمعرفة ما إذا كان يحدث للعنين انتصاب أثناء نومه. إن الشاب في أول فترة المراهقة تحدث لديه وسطياً ستة انتصابات في الليلة الواحدة. والشاب العادي تحدث لديه أكثر من أربعة انتصابات في الليلة وسطياً. ويبقى العدد بين ثلاثة وأربعة طوال بقية حياة الرجل. والرجل السليم البالغ من العمر خمساً وستين سنة تلازمه حالات الانتصاب لمدة تبلغ حوالى ساعة ونصف في كل ليلة.

فإذا كانت نتائج الفحوص جميعاً، بما فيها الانتصاب الليلي، طبيعية، فعندها يجوز القول إن عنة الشخص ترجع إلى سبب نفسي، وعندها يكون الرجل محتاجاً إلى علاج

جنسي. ولكن مجرد المعرفة بأن الرجل قادر على تحقيق الانتصاب الطبيعي الصحيح، هذه المعرفة غالباً ما تكون خطوة كبرى على طريق الشفاء.

أمَّا القصور في الانتصاب الذي يحدث بين وقت وآخر، فيجب أن يقابل برباطة جأش، فهذه الحالة أكثر شيوعاً من الرشح إلى حد بعيد. ولكن إذا كان الرجل يعاني عنة مزمنة، فإن عليه حتماً أن يراجع الطبيب، والطبيب النابه هو الطبيب القادر على التشخيص الصحيح وإعطاء العلاج الفعَّال ـ سواء أكان نفسياً أو دوائياً أو جراحياً ـ لجميع مرضاه تقريباً المصابين بالعنة.

العنة... ماذا تفعلين كزوجة؟

العنة عند الرجل ضعفه الجنسي، وسببها راجع إلى عدة أسباب مرضية، ولكن يمكن أن يصاب بها رجل سليم الجسم. وليست العنة ضربة إلى الرجل فحسب، ولكنها لأسباب مختلفة يمكن أن تلحق الضرر باعتبار المرأة لنفسها.

إن القوة الجنسية دليل على الرجولة الحقة، وخرافة الفحولة عند الرجل قديمة قدم التاريخ نفسه.

ومع ذلك فإن هناك نسبة عالية من الرجال تعاني نوعاً من العنة بشكل أو بآخر، فإذا لم تكن العنة ناشئة عن مرض خطير، فإن العنة قد تنشأ عن التوتر، شأنها شأن القرحة وارتفاع ضغط الدم. ولكن هذين الأخيرين مرضان مقبولان إجتماعياً.

وقد يعتبرهما بعضهم دليل نجاح مالي، حدث بسبب القدرة على العمل المتواصل، وتحمل صدمات الحياة، (وهذا ليس صحيحاً بالطبع). أمَّا العنة فيعتبرها الناس دليل ضعف وإخفاق.

ويمكن أن تحدث العنة بين حين وآخر في الحياة الزوجية. فقد يفقد الرجل بعد بضعة أشهر أو عدة سنوات على زواج غير موفق، الاهتمام بالجنس فجأة. وقد يحاول الجنس مع زوجته، ولكنه لا يستطيع، وكثيراً ما تلوم المرأة نفسها على ذلك، وقد تساورها الشكوك في أمره، فتظن أنه قد تزوَّج بامرأة أخرى. وعندها تأخذ نفسها بنظام مرهق من الحياة. فإذا كانت بدينة لجأت إلى الحمية العنيفة، وأخذت تبدل من تسريحات شعرها، وتحاول الاهتمام بهندامها. ومع أن ذلك قد يحدث الأعاجيب، فإنه قد لا يؤتي ثماره في الفراش. فالعنة مرض سريري لا سبيل إلى الشفاء منه بوسائل كهذه.

يرى عالمان نفسيان أن خير ما تفعله المرأة في مثل هذا الموقف هو أن تحاول فهم السبب الصحيح للعنة.

فهناك نوعان من العنة: عنة أولية وعنة ثانوية. فالعنة الأولية أو المبدئية هي حالة مزمنة، تبدأ منذ البلوغ وتتطلَّب معالجة طبية. أمّا الرجل الذي كان إلى وقت قريب نشيطاً جنسياً، ثم صار فجأة عاجزاً، فهذا يعاني عنة ثانوية. وهذه العنة تنشأ عادة عن عوامل خارجية، كوقوع مشاكل في العمل أو الأسرة، وحدوث قلق مالي، أو الشعور بعدد من عوامل الإرهاق المثيرة للضغط. والعنة في حد ذاتها تسبب مزيداً من التوتر.

وقد تخلق المرأة نفسها، ضد إرادتها، مزيداً من التوتر بوصفها شاهدة على ضعف الرجل الجنسي.

وفي بعض الحالات قد تكون المرأة علَّة المشكلة كلها. فالرجل قد لا تنقصه الفحولة إلّا مع المرأة التي يحترمها، ويعجب بها، ويحلها مكانة رفيعة من نفسه، ويرى بسبب انغماسه السابق في مغامرات جنسية مع الساقطات، أن المرأة المحترمة أجلّ من أن تقاس بهن. وهكذا تصبح المرأة المحترمة ضحية هذا الإحساس.

وفي أحيان أخرى قد تسرف المرأة في السعي لحل المشكلة، ولكنها بسبب إسرافها قد تزيدها تعقيداً. فهي قد تأخذ في الشكوى من أن زوجها لا يحبها، أو أنه قد عثر على امرأة أخرى. وتكون الحقيقة غير ذلك تماماً. فالرجل الذي يجد امرأة أخرى يزداد شغفاً بالجنس، وهذا يجعله أكثر فاعلية مع زوجته أيضاً.

وقد ترد المرأة على وهمها بانصراف زوجها عنها، بشن هجمات على زوجها لا علاقة لها بالجنس، فنراها تكيل له الاتهامات جزافاً لسبب أو لغير سبب.

ولكن الرجل العنين يظل مع ذلك عاجزاً عن تحقيق الانتصاب، فذلك شيء خارج عن إرادته. فهو ينوء بحمل كافٍ من الشعور بالذنب والقلق. وهكذا يزيد التأنيب والانتقاد الأمور سوءاً.

ما الذي تستطيع المرأة أن تفعله في مثل هذه الحالة لتحسين الأمور؟

تُنصح المرأة بأن تبحث هذه المسألة مع زوجها بحثاً صريحاً هادئاً، وعليها أن تختار الوقت المناسب لذلك، أي عندما يكونان مرتاحين ناعمين. وعليها ألا تشير إلى المشكلة باعتبارها مشكلة الزوج وحده، بل مشكلتهما معاً. ولتكن السيدة صادقة في سرد مشاعرها إزاء الجنس، فإذا كان بلوغ النشوة كل مرة أمراً لا توليه قدراً كبيراً من الاهتمام فلتقل ذلك. ولتطلب منه أن يكون صادقاً في مشاعره أيضاً. فإذا كانت هناك مشاكل خارجية، نبهته إلى أن المشكلة قد تكون من هذه المشاكل.

هذا في ما يتعلق بالحديث، لكن ما ينبغي أن تفعل المرأة واقعياً؟

هنا يعتبر البرنامج الذي وضعه ماسترز وجونسون برنامجاً صحيحاً من قبل أطباء

الجنس. تتخلص الطريقة العلاجية في هذا البرنامج، في أن يكتفي الزوجان في الليلة الأولى بالذهاب إلى الفراش والاقتصار على العناق والتقبيل والهدهدة. وفي الليالي التالية يتدرجان في المداعبة والإثارة العضوية، ولكن لا يسمح بالمعاشرة. وشيئاً فشيئاً تزول المشكلة ويعود الرجل إلى قوته.

المسألة هي أن المرأة في هذه المرحلة هي المطلوب منها أن تبذل الجهد الأكبر، وعليها ألا تكون أنانية، وأن تفهم زوجها بأنها مصممة على حل مشكلته.

ولا ضرر من العودة إلى أول الطريق مرة بعد مرة.

الشيء المهم بالنسبة لزوجين يعانيان متاعب جنسية، هو أن يتخليا تماماً عن أية أفكار مسبقة يسعيان لتنفيذها، وليتركا عقليهما هنيهة، وليتحدثا حديث الجسد.

علاج العجز الجنسي

هل يستطيع الرجل العنين أن يسترد صحته الجنسية؟ نعم. ولكن إذا هيأت له الظروف وسيلة العلاج الصحيح على يد امرأة تحبه.

العنَّة بأشكالها عند الرجل ليست من الحالات القليلة الوقوع، فهناك عدد كبير من الرجال مصابون بهذه الآفة التي تختلف شدَّة وضعفاً بين رجل وآخر.

وقد دلَّت دراسة أجرتها مجلة جنسية مؤخراً، على أن ثلث قرائها من الذكور مصابون باضطرابات جنسية تحرمهم من القدرة على الانتصاب. ونسبة عالية كهذه تجعل من الضروري معرفة الوسائل الكفيلة بالتعامل تعاملاً صحيحاً مع الرجل العنين.

هنالك رابطة مشاعر قوية بين الرجل العنين وامرأته التي تحاول أن تساعده على الشفاء حتى يستعيد صحته الجنسية. فالرابطة الجنسية تهم الزوجين في آن معاً.

لكي يزداد فهم الإنسان للعنة عليه أن يراجع وجهات أخرى من المشاكل الجنسية، القذف قبل الأوان. يعتقد أحد علماء الجنس أن القذف المبكر ليس مشكلة خطيرة، رغم ما يحدثه ذلك من إحباط وتوتر للزوجة.

أمَّا ماسترز وجونسون فقد ذكرا بعد ذلك في كتابهما «الضعف الجنسي عند الرجل»: أن القذف المبكر يصبح مشكلة إذا كان الرجل عاجزاً عن ضبط عملية القذف مدة كافية، لإدخال البهجة إلى نفس الزوجة خلال نصف عدد مرات المعاشرة على الأقل. والقذف المبكر قد يفسر أسباب العنة. ويقول عالم نفس مختص بالمشاكل الجنسية، إن نصف الذكور يصاب بالعنة بشكل ما في وقت من الأوقات. وهذه النسبة أعلى مما كانت قبل جيل واحد، وأسباب ذلك غير واضحة. في المجتمعات الغربية حيث أعلنت الثورة

الجنسية، وصارت المرأة تطالب بحقوقها، أخذت الكثيرات من النساء يعتقدن بأن البهجة الجنسية هي حق من حقوقهن، لذلك فالمرأة الغربية لا تتردَّد في أن تكون هي البادئة في طلب الجنس من زوجها. وحسب أحكام هذه الحرية الجنسية، صار الرجل الغربي يعتقد أن إبهاج المرأة جنسياً هو جزء من التزامه. هذه الحالة قد أوجدت شعوراً بالقلق عند الأزواج الذين باتوا يخشون أن يعجزوا عن تلبية مطالب زوجاتهم، ولمَّا كانت لكل ثورة ضحاياها، فكذلك الثورة الجنسية جعلت الرجل الضحية الرئيسية.

تشير الأرقام التي أوردها هذا العالم النفسي إلى حدوث ارتفاع روائي في عدد المصابين بالعنة بين الرجال خلال السنوات الأخيرة. ولكن مع ذلك ينبغي أن نأخذ في الحسبان أن الرجل صار في هذه الأيام أصرح وأكثر استعداداً للبوح بمشاكله الجنسية. لذلك لا داعي لتصديق الأرقام التي تتحدَّث عن ارتفاع نسبة الإصابة بالعنة بين جيل الأربعينات وجيل السبعينات. والواقع أن من الجائز ألا يكون الرقم قد تبدَّل.

ولكن لنعد إلى أقوال العالم النفسي بأن هناك ارتفاعاً روائياً في عدد المصابين بالعنة في هذه الأيام، وأن الثورة الجنسية هي المسؤولة عن ذلك. إن هذه النظرية لا يمكن إثباتها، ولكن لا يمكن دحضها أيضاً.

إذا سلَّمنا بأن الثورة الجنسية مسؤولة جزئياً عن زيادة عدد المصابين بالعنة، فإن هناك كثيرّاً من الأمور تتطلب التفسير. إذ إن الإخفاق لم يكن من نصيب كل الرجال أمام الطلبات الملحَّة من زوجاتهم، لذلك فإن إخفاق بعض الرجال لا بد أن يكون راجعاً إلى سبب ما. إن هنالك نظريات عدَّة تدور حول هذا الموضوع، منها عقدة أوديب كما يظن فرويد. فالشاب الذي لا يتجاوز هذه العقدة ويظل ملتصقاً بأمه، لا بد أن يصاب بالعنة إذا دعته إحدى النساء للمعاشرة. ثم هنالك النظرية القائلة إن العنة ليست إلَّا ستاراً يخفي روح العداء عند الرجل للمرأة. والعنة في هذه الحالة هي الحجة التي يلجأ إليها الرجل لإلحاق الأذى بالمرأة. مثل هؤلاء الرجال يرون أن المرأة عدو، وأن المعاشرة حرب. وتبعاً لهذه النظرية يصاب الرجل بالعنة بدافع من الخوف أن يهزم.

كما أن هناك نظرية تقول إن العنّة لها جذور في مشاعر الإنسان الداخلية بعدم الأمان وعدم الكفاية. ولمَّا كان الأداء الجنسي من أوائل أوجه النشاط عند الإنسان بعد البلوغ، فإن العنة تصبح طريقة من الطرق التي يعبر بها عن مشاعره القوية بالشك في قدراته.

كما أن هناك من يقول إن العنة مجهولة الأسباب. وقد تطرق ماسترز وجونسون في كتابهما، إلى ذكر تفسيرات مختلفة، ولكنهما اعترفا بأنه ليست لديهما فكرة عن الأسباب العميقة.

على كل حال فإن القضية الهامة ليست قضية سرد النظريات، وإنما إيجاد العلاج. يقول عالم في الكفاية الجنسية: إنه مهما تكن الأسباب العميقة للعنة فإن هناك شيئاً واحداً نعرفه: أن الرجل العنين يشعر بالقلق من أداء العمل الجنسي. ربما كان القلق مرده إلى الإحساس بالغضب، وقد يكون الغضب عائداً إلى الخوف من الضعف ذاته. ولكن السؤال الهام هو: ما الذي يمكن عمله للتخفيف من حدة العنة؟ إن هذا السؤال يجب أن تطرحه المرأة كما يطرحه الرجل عندما يعجز عن المباشرة.

إن هناك أخطاء كثيرة ترتكبها المرأة تساعد على ضعف زوجها الجنسي. قد تعتقد المرأة أن مكانتها الذاتية مرهونة كلها بحسن أداء زوجها معها في الفراش. فإذا كان الرجل عنيناً تضاعفت عنته، واضطر إلى هجر الجنس أشهراً طويلة خشية أن يكون الإخفاق نصيبه، وخوفاً من أن تصاب زوجته بنكسة تظن معها أنها ليست جذابة، ولا تستطيع اجتذاب زوجها.

وإذا كانت هناك نساء يرين أن مشكلة الزوج هي مشكلتهن أيضاً، فهناك نساء لا يرين في عنة الرجل أية مشكلة على الإطلاق. وهذا أمر لا يقل سوءاً عن سابقه، لا سيما إذا عرف الزوج أن قول زوجته هذا إنما تقصد منه أن ترضي نفسها وكفى.

إن ما يحتاج إليه الرجل العنين من زوجته هو قدرتها على استمرار التخاطب والتواصل تحت أي الظروف، وبصورة طبيعية، لأن ذلك يزيد من ثقة الرجل بزوجته وبنفسه.

الطريقة الثانية هي أن يحصل الرجل، بمساعدة المرأة بالطبع، على فرصة أن يفكر بالجنس ويشعر به دون أن ينصرف تفكيره إلى الأداء.

قبل كل شيء يجب أن ينصرف تفكير الرجل عن الشعور بالقلق، إلى الشعور بالاسترخاء والراحة. ولتكن عملية التدرّب على ذلك على درجات، وعلى أيام متوالية، تبدأ بالمداعبات في أحد الأيام، وتزداد المداعبة وتتشعَّب، ويخلق جو الاسترخاء الذي لا بد أن يؤدي إلى الانتصاب والأداء الطبيعي.

المراجع

١ ـ بلسم، مجلة طبية، تصدر عن دار الهلال الأحمر الفلسطيني.

٢ ـ حياتك ـ في سبيل حياة أفضل ـ لصاحبها رئيس التحرير يوسف محمد جادو.

٣ ـ طبّب نفسك، مجلة طبية للوقاية والعلاج، بالتعاون مع المنظمة العالمية للوقاية والعلاج بجنيف.

٤ ـ طبيبك، مجلة طبية ـ صحية علمية إجتماعية ـ لصاحبها ومديرها المسؤول الدكتور سامي القباني.

٥ ـ طبيبك الخاص ـ مجلة تهتم بصحتك الجسدية، والنفسية، والعصبية، تصدر عن مؤسسة دار الهلال.

٦ ـ طبيبك معك، للدكتور صبري القباني.

٧ ـ الأسبوع العربي، ومجلات طبية، وعلمية، واجتماعية أخرى.

٨ ـ طبيب العائلة ـ مجلة الأسرة للصحة الجسدية، والنفسية، والجنسية ـ بإشراف نخبة من الأطباء وعلماء النفس والاجتماع.

الفهرس



الزواج هو نعمة على الفرد والمجتمع، فهو يعني الاستقرار والعصمة، والبعد عن الخطيئة، ويعني أن تتكوّن أسرة، ويظهر أفراد جدد يسهمون في رقي المجتمع وتقدمه.

ولكن كيف يمكن للزواج أن يحقق النجاح المنشود، ويخلق الأسرة السعيدة المطمئنّة؟

هذا هو السؤال الذي حيَّر الباحثين والأخصائيين في شتى المجالات.

ومن هنا كانت أهمية وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية الناجحة والسعيدة.

وليس عملي هذا إلا جهد متواضع في هذا المجال الحيوي والانساني. لعلَّ ما جمعته حول هذا الموضوع يشكّل قبساً من نور وغيضاً من فيض.

والله الموفق.

عايدة أحمد الرواجبة